مجلة قلم صيدلي

مارس ٢٠٢٣ - العدد (٣)

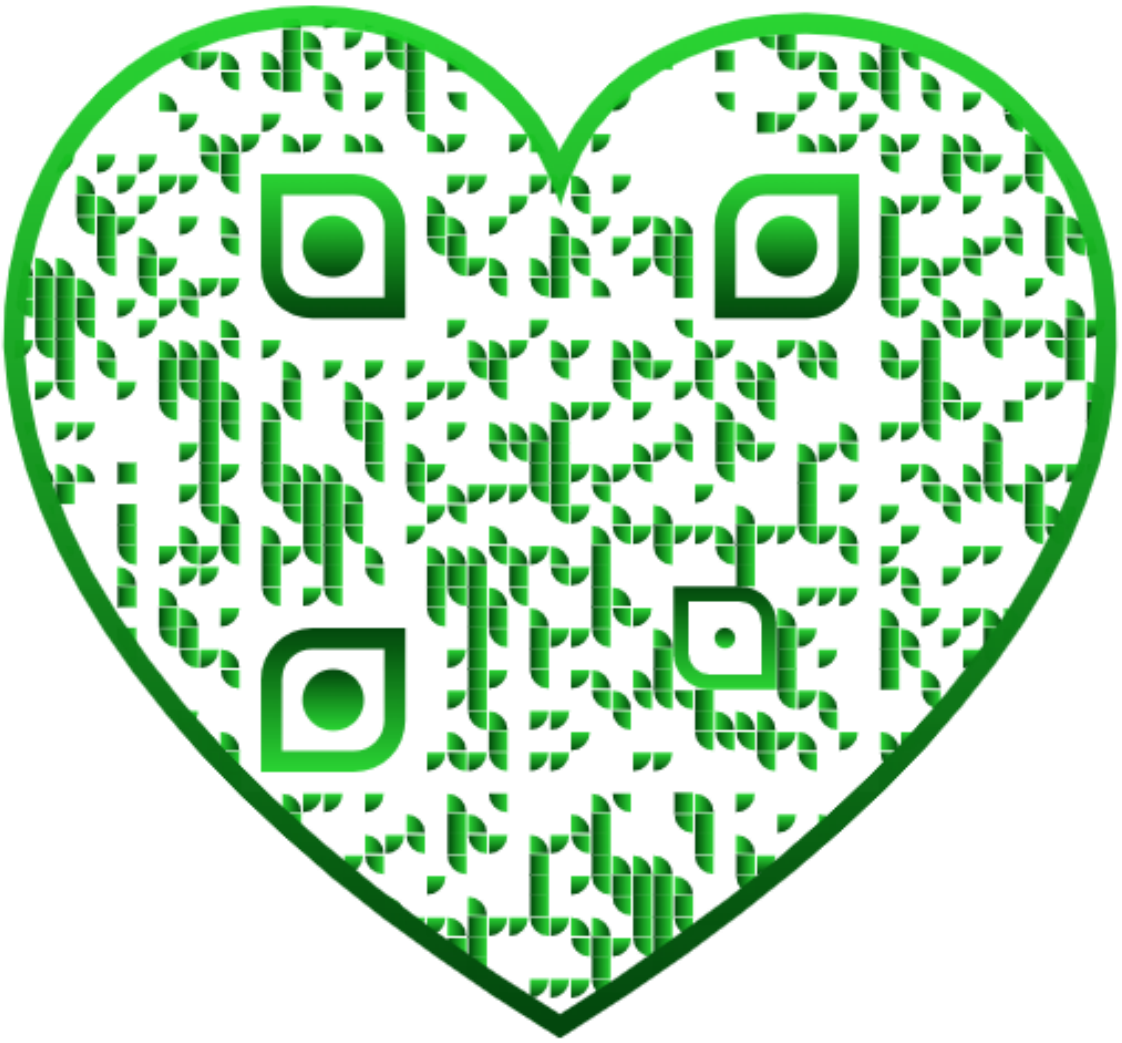
كل عام وانتم بخير

Ramadan

- نصائح لصيام مرضى القلب - الكبد - الكلى

بداية تطبيق تكنولوجيا جديدة لأطفال السكر بلا إبر

- صيام الحامل وغذائها
- رمضان بريء
- استخدام الادوية في رمضان
- استشارات طبية رمضانية



www.pharmacistpen.com

لمن كان أملهم نهايات تليق بخطواتهم تلك التي تعثرت وحاولت الوقوف مجدداً لمن تعذروا عن فتح الباب خوفاً من رياح الخيبة ولمن امتطوا الأمل لئلا يفقدوا شيئاً واحد لكنهم فقدوا كل شيء ولمن مُست طرقهم سوء وحالت طرقهم وسُدت لمن مر عمره وهو يركض في مسار فارغ ولمن خذلتهم أيادي الرفاق وأختصروا البقاء بتلويحة يدٍ وحانت منهم التِفاتة وداع كنَّا وما زلنا نجوم معلقة في السماء لا يد لها القدرة لإسقاطنا ولا بدَّ من قطار أحلامنا أن يصل ، لتظفر أعيننا بلقاء ما تمنيناه لأهدافنا حقٌّ علينا ، حقٌّ السعي والأصرار ، حقٌّ إقفال مسامعنا عن الأصوات المحبطة ، وحق اليقين بأنفسنا

مجلة قلم صيدلي في اصدارها الثالث

(ضيوف العدد)
د/ عبدالملك أبو دنيا
د/ صلاح الدين الضبارة

رئيس التحرير
أمجد الصبري

مدير التحرير
ماجد ياسين

هيئة التحرير
اسماعيل الوصابي
بدرالدين البريهي
رانيا الابارة
عبدالعالم الشميري
علاء القدسي
رشيد مرجان

المدير الفني
ابراهيم الشرجبي

مدير العلاقات العامة
فراس العزعزي
٧٧١٧١٨٣٩٣

تدقيق لغوي
فاتن محن

مشاركة
أمل العريفي
عمر الحداد

مدير التوزيع
محمد الشباعي
رانيا الابارة

نسعى جاهدين في مجلة قلم صيدلي مواكبة الأحداث العلمية الصيدلانية من حولنا وعرضها لزملاء المهنة، ونتيح للجميع مشاركة أحداثهم ،مقالاتهم ، اعلاناتهم وفقراتهم العلمية والصيدلانية بجميع محتوياتها < دواء - عقار - تجميل -مكملات غذائية > اننا وفي اصداراتنا نسعى لتعدد الأقلام وتكوين حلقة وصل بين الطالب الجامعي والحريجين في سوق العمل و الأكاديميين ونتمنى الاستمرار في اصدارات عديدة ،متنوعة ،ومتسلسلة بتعاون ومشاركة الجميع.

نستقبل اعلاناتكم ومشاركتكم على الارقام التالية 771718393 - 771168706

لمتابعة جديدنا زورونا عبر

موقعنا الالكتروني← pharmacistpen.com

صفحتنا على الفيس بوك←www.facebook.com/PharmacistPen

قناتنا على التلجرام← t.me/pharmacistpen1

قناتنا على اليوتيوب← www.youtube.com@/pharmacistpen

6

البايوتكنولوجي العلم الواعد

7

• استشارات طبية رمضانية

8

• اللقاح وعودة الوباء

11

• الصرع اثناء الحمل

• رمضان بريء

• الصيام علاج

أدوية السكر الفموية ورمضان

16

• دراسات جديدة

• نقطة من بحر الصوم

• تأثير مضادات الالتهاب على الاباضة والعقم

• محاذير استخدام الأدوية لتأخير الدورة الشهرية

22

• نصائح لصيام مرضى القلب

• استعدادات رمضان ومرضى السكر

• أخطاء شائعة في رمضان

• طريقة استخدام الأدوية في رمضان

26

• تكنلوجيا جديدة لأطفال السكر بلا ابر

• سيروم فيتامين سي

32

• أسباب الخمول بعد الإفطار

• صلاة التراويح وفوائدها

• صيام أكثر أمان لمرضى الكبد

35

• عادات غذائية لتجنب الأثار السلبية في رمضان

• هل يستطيع مريض الصرع الصيام؟

• السواك وفوائد استخدامه

• ادوية لا تفطر في رمضان

• الصيام وتأثيره النفسي

• صيام الحامل وغذائها

42

• مرضى الكلى و رمضان

• صحتك في شهر رمضان

• شر وعاء...(السمنة) وعلاقتها برمضان

• دراسة دواء الأمبروكسول وألم العصب

قلم_صيدلي

تعددت الأقلام والحبر واحد

Spasmolin
Drops

مضاد للمغص

قطرات للأطفال

إنتاج الشركة اليمنية لصناعة
وتجارة الادوية -يدكو

YEDCO

مرهم وكريم

Betacort Ointment

للحساسية الجلدية

انتاج الشركة اليمنية
لصناعة وتجارة الأدوية
«يدكو»

• البايوتكنولوجي ..العلم الواعد للبشرية

ما إن انتهى القرن العشرون بطفرة كبيرة في العلوم التقليدية كالطب والكيمياء والفيزياء وغيرها، بدأ القرن الحادي والعشرين بتطبيقات علمية جديدة، بدأ تأسيسها العلمي في القرن الماضي، ولكن كان ظهورها وتألقها واعدا في بدايات القرن ال ٢١. وتحمل العديد من المفاجآت والتطبيقات المدهشة للبشرية في المستقبل القريب العاجل والذي قد ظهرت نتائجها حقا.. أن من أهم هذه العلوم الحديثة هو علم التقنية الحيوية أو (البيوتكنولوجي الحيوية الأدوية، التقنية الحيوية أو (البيوتكنولوجي الحيوية) يمكن تعريفها بأنها مجموعة تقنيات تعتمد على الأسس أو التطبيقات الحيوية أو البيولوجية، وقد أسهمت هذه التقنية وتطبيقاتها في تطور أبحاث واكتشافات الجينات والعوامل الوراثية وعلوم المناعة والكيمياء الحيوية وعلوم الخلايا والأنسجة وغيرها، مما أدى وسيؤدي إلى تقدم كبير في اكتشاف وعلاج الكثير.من الأمراض وفي تطوير جودة كثير من المنتجات الدوائية الحيوية والمكلفة في الثمن.

التقنية الحيوية تعتبر المستقبل الواعد والمشرق للعالم ويؤمل أن تكون الطريق الأمثل لتطوير أدوية.وعلاجات فعالة لأمراض خطيرة جدا مثل الإيدز.والزهايمر والسكري وادوية السرطانات والتهاب.المفاصل وغيرها من الأمراض المزمنة التي لايزال.الطب عاجزا عن تطوير علاجات فعالة لها، حيث تم تقديم في العام ١٩٨٢م أول دواء تم تركيبه وفق أسس التقنية الحيوية الا وهو دواء الأنسولين البشري ، ويوجد حالياً أكثر من مائة دواء تم تطويرها في السنوات الأخيرة بناءا على هذه التقنية، وهناك أكثر من ٣٥٠ بحثاً سريرياً على المستويات العالمية مازالت قائمة لتطوير أو اختبار أدوية تعتمد في صناعتها على مبادئ التقنية الحيوية

– إن «العقاقير المصنعة بالتكنولوجيا الحيوية

واللقاحات ساعدت أكثر من ٢٥٠ مليون شخص على.مستوى العالم في العلاج. وفي الرعاية الصحية توجد أربعة مجالات رئيسية تعتمد على التكنولوجيا الحيوية.وهي: الأدوية البيولوجية، اللقاحات، أدوات التشخيص،.والعلاج الجيني، وتعرف الأدوية البيولوجية بانها تطور.وتنتج في خلايا حية مصدرها بشري او حيواني او احياء دقيقة، والتي تكون عادة ذات جزيئات كبيرة.مثل البروتينات، على عكس الأدوية التقليدية التي تكون صغيرة الجزيئات ومصنوعة من عمليات كيميائية تخليقا او استخلاصا طبيعيا. ومن الأدوية البيولوجية، هرمون النمو الأدمي، الأنسولين الأدميRecombinant الاريثروبويتن الانترفيرونات، عامل تحفير مستعمرة المحببات التناظري (فيلجراستيم Filgrastim (G -CSF مضادات وحيدة النسيلة Monoclonal antibodies و مضاد نخر الورم – الفا Anti-TNF-a therapy التي ساهمت في علاج العديد من الأمراض المزمنة و المستعصية مثل نقص النمو السكري، الأنيمياء مرض نزف الدم، التهاب الكبد، سرطان الدم، العصاب MS، رفض الزروع Transplant rejection ، بعض أنواع السرطان، التهاب المفاصل الروماتويدي Rheumatoid Arthritis ، التهاب المفاصل الصدفي Psoriatic Arthritis ، الصدفية Psoriasis ، مرض كرون Crohn’s disease ،و التهاب القولون التقرحي Ulcerative Colite ويعتقد أن تطبيقات التقنية الحيوية بما أحدثته وتحدثه من ثورة كبيرة في صناعة الدواء والعلاج وفي فهم التركيبات الوراثية والجينية للإنسان والحيوان مرشحة لأن تكون في القريب العاجل ضمن الجوانب الرئيسية التي تبين التطور والتقدم للدول ، كما حدث في مجال ثورات الحاسب الآلي والالكترونيات والمعلوماتية. لأجل ذلك تتسابق الدول الكبرى حاليا على تبني موضوع التقنية الحيوية وجعله ضمن أولوياتها البحثية والتطويرية حتى أن العديد منها شكلت وزارات أو مجالس أو لجانا عليا لمتابعة وتطوير هذا الموضوع.

أ.د/ عبدالملك أبو دنيا
رئيس مجلس ادارة الشركة اليمنية لصناعة وتجارة الأدوية «يدكو»

للتدليل على هذا التسابق نجد أن الولايات المتحدة قد أنفقت خلال عام ١٩٩٩م ما يقارب ١٠ بليار دولار كدعم لأبحاث التقنية الحيوية والتي أسهمت في توظيف أكثر من ١٣٥ ألف شخص، ومثلها تفعل دول أخرى مثل كندا واليابان واستراليا ودول أوروبا،

وكما أن تقنية المعلومات والالكترونيات تمكنت من البروز فيها دول ليست غنية أو متقدمة وفق مفاهيم تصنيف دول العالم، كالهند مثلا وماليزيا، فإن التقنية الحيوية وهي الموجة الجديدة التي ستجتاح العالم قريبا هي الأخرى لاتزال مجالا خصبا وقابلا لأن تتبناه دول ومؤسسات متواضعة اقتصاديا وعسكريا، طالما وجدت لديها الكوادر المؤهلة والتقنيات الأساسية، ولذلك أتمنى أن تلتفت بلادنا الحبيبة اليمن في ظل الظروف الصعبة التي تعاني منها في الوقت الحالي كما ادعو اخواني الصيادلة الى التأهيل ومواصلة الدراسات العليا في هذا المجال بشكل أكثر جدية، ليكون لنا شأن متقدم في عالم متقدم تقنيا وعلميا

.

صحيح اننا دولة فقيرة وقد لا يكون لدينا الامكانيات الأولية حاليا لما تتعرض له من عدوان غاشم يعيق الاستثمار في هذا الموضوع وأهمها الامكانات المادية لكن ستنتهي هذا العدوان الغاشم البربري وسننتصر بإذن الله تعالى وسيحل علينا الأمن والأمان. وستتوحد الجهود وتوجد العزيمة وتتوجه الحكومة الموقرة لتبني دعم الباحثين وتأهيل المهتمين في هذا المجال والشروع في الدخول في هذا العالم المتطور من الأبحاث والدراسات والصناعات التقنية عندها سوف نصل ونتغلب على كافة الصعوبات والمعوقات وبدورها ستكون رافدا اقتصاديا كبيرا جدا للبلد. لكن " أننا على ثقة كبيرة بهذه القيادة السياسية الشابة ممثلة بالقائد المجاهد العلم السيد عبد الملك بدرالدين الحوثي قائد المسيرة القرآنية العظيمة المتطلع لنهضة وتطور البلد وستكون ضمن الرؤية الوطنية الحديثة البناء الدولة اليمنية الحديثة المقدمة مؤخرا لمجلس النواب من قبل الأستاذ مهدي المشاط رئيس المجلس السياسي الأعلى لرئيس مجلس النواب. كما أمل بفتح قسم البيوتكنلوجيا الحيوية واعتماده ضمن منهج وزارة التعليم العالي لكني ومع الأسف الشديد الى وقتنا الحاضر لا يوجد حتى مادة تدريسية تدرس ضمن مناهج كليات الصيدلة في جميع جامعات اليمن الحكومية والخاصة فكيف لنا أن نلحق بالعالم الا بتبني ودعم مثل هذه الاستراتيجيات وحيث انه توجد لدينا كوادر مؤهلة وقادرة للمضي قدما في هذا التطور والحدث العلمي الهام وسوف تجدونها مفرقة في جميع انحاء العالم. كمتخصصين سوف نرى بأن الحلم يتحقق في ظل حاجتنا لتنوع مواردنا الاقتصادية وكما أن الدواء من أغنى الموارد الاقتصادية العالمية لأغلب البلدان ان الدعوة لتبني البدء في البحث والدراسات والصناعات في مجال التقنية الحيوية ليس مجرد ترف علمي بل له أبعاده الاقتصادية والأمنية والاجتماعية وغيرها، ولكي تكون الاستفادة منها أمثل وأسلم المجتمعنا ومستقبلنا، تجعلنا نضع المسؤولية على عاتق الجهات البحثية والعلمية وعلى رأسها وزارة التعليم العالي وكذلك جامعة صنعاء كلية الصيدلة والهيئة العليا للأدوية ووزارة الصحة العامة، بمطالبتها بالبدء في عمل التشريعات والتنظيمات اللازمة في هذا الشأن والإشراف على ومتابعة جهود بحثية وأكاديمية في مجال البحوث والدراسات والتقنيات والصناعات المتعلقة بالتقنيات الحيوية عموما والوراثية بشكل خاص. .

نفعنا الله لما فيه خير لوطننا وامتنا..

• استشـارات طبيـة رمضانية نقلناهـا لكـم تباعاً

س١: أنا امرأة لا أعاني من أي أمراض ولكن بسبب ذهابي لمكة وعمل العمرة أود تأجيل الدورة الشهرية حتى ينتهي الشهر الفضيل، فما العمل ؟

أ) إذا كنت متزوجة وتستخدمين حبوب منع الحمل، هذا ينصح بعدم ترك الحبوب حتى ينتهي شريط منع الحمل الأول والبدء في الشريط الثاني مباشرة حتى ينتهي شهر رمضان المبارك.

ب) إذا كنت لا تستخدمين حبوب منع الحمل ينصح بأخذ حبوب promulet N قبل موعد الدورة بثلاث أيام تقريبا ٣ مرات يومياً مع الحرص على عدم نسيان الجرعة حتى انتهاء الغرض المأخوذ لأجله

س٢ : أنا سيدة حامل في الأشهر الأخيرة هل يمكنني الصيام؟

معظم السيدات الحوامل يستطعن الصوم ولكن بضوابط معينة تختلف من سيدة إلى أخرى حيث أن الاحتياجات الغذائية للحامل تزيد بالمقارنة مع غير الحوامل، فهي تحتاج إلى عدد أكثر بقليل من السعرات الغذائية بالإضافة لكميات أكبر من السوائل.

قد يسبب الصوم أحياناً هبوطاً في نسبة السكر بالدم أو هبوطاً في الدورة الدعوية يؤدي إلى دوخة أو إرهاق ففي هذه الحالة تستطيع الحامل وحدها تحديد موقفها من الصوم حسب الحالة الصحية العامة، هذا بالإضافة إلى أنه إذا لم يكن لديها مشاكل صحية أخرى تدعوها للإفطار .

س٣ : أنا مصاب بمرض الربو وأستخدم علاج ventoline وهو بخاخ ولكني أتحرج في استخدامه في نهار رمضان خوفاً من أن يسبب جرح صيامي ولكني أتعب كثيرا إذا تركته ولا أحب أن أفطر فما العمل؟

١. لا ينبغي المريض الربو عند حدوث الأزمة متابعة الصيام بل عليه تناول أدوية الربوإذا كانت عن طريق الفم.

٢. تناول أدوية الربو إذا كانت بخاخات فهي لا تفطر حسب فتوى العلماء الأفاضل فهي تصل إلى الرئة وليس إلى المعدة.

٣. في حالة احتياجك إلى العلاج بالبخار أو عن طريق الفم فالأولى أن نفطر وتتناول العلاج.

٤. في حالة انتظامك في تناول أدويتك من بخاخات استنشاق وقت صيامك فانك ستخفف من نوبات الأزمة الربوية ولن تحتاج للإفطار فحاول المداومة عليها .

س٤ : أنا أستخدم دواء مضاداً حيوياً يؤخذ كل ٨ ساعات فما العمل الآن في حالة الصيام ؟

يتوفر الآن لأغلب المضادات الحيوية جرعات أقل تؤخذ على جرعتين أو جرعة واحدة فيفضل استشارة الطبيب لتبديل جرعات الدواء.

س٥ : أنا مصابة بارتفاع ضغط الدم ولا أعلم ما هي انسب الأوقات لاستخدام أدويتي في شهر رمضان؟ مع العلم أني أحب مشروب العرق سوس فما نصيحتكم وتوجيهاتكم؟

١. ننصح دائماً المصابين بالأمراض المزمنة مراجعة الطبيب المعالج لمتابعة الحالة قبل دخول الشهر لأخذ النصائح وتعديل نظام الأدوية عند الحاجة.

٢. إذا كنت مريض ضغط دم اسأل الطبيب عن إمكانية استبدال دوائك إذا كان من النوع الذي يعطى ثلاث مرات يومياً لدواء يعطى مرتين أو مرة واحدة يومياً.

٣. في حالة عدم إمكانية تبديل الدواء تقسم الجرعات على حسب ساعات الإفطار بحيث تكون حبة بعد الإفطار وحبة بعد منتصف الليل وحبة قبل السحور.

٤. إن معظم أدوية الضغط الحالية تؤخذ مرة واحدة يومياً ويستحب أن تكون عند الإفطار وفي حالة الحاجة لإستخدام دواء الضغط مرتين يومياً فيمكن استخدامه عند الإفطار وعند السحور.

٥. إذا كنت مريضاً بضغط الدم فيجب الابتعاد عن مشروب العرق سوس لأنه يسبب ارتفاع ضغط الدم.

س ٦: هل من دواء يزيل النفخة ويساعد على التخلص من الإحساس بالتخمة؟

الحل الأفضل التقليل من الأكل الدسم والذي يحتوي على كمية كبيرة من الزيوت والسكريات . وتتناول الفطور على مرحلتين الأولى صغيرة قبل الصلاة لإعطاء المعدة فترة لتهيأ لكمية أكبر من الطعام بعد ساعات الصيام الطويلة.

س٧ : أعاني من نقص في الكالسيوم واحتاج إلى دواء يتضمن الكالسيوم وفيتامين د في الوقت نفسه فبماذا تنصحني؟

من الممكن أخذ حبة من الكالسيوم مثل الكالتريت ٦٠٠ وحبة من فيتامين د مثل كالسيترايول أو الكالسيوم مع الفيتامين د في نفس الحبة مثل kalcipos – D .

س٨ : أنا مصاب بحصوات في الكلى، فما هي نصائحكم بالنسبة للتغذية لمثل حالتي في هذا الشهر الفضيل، وهل تمنع إصابتي صيامي؟

١. عليك بشرب السوائل بكميات كافية حوالي ٢,٥ لتر تقريباً خلال فترة الفطور خاصة بعد السحور بنصف ساعة تقريباً.

٢. يفضل الإقلال من تناول اللحوم الحمراء والبيضاء وتجنب السبانخ والشكولاتة والقهوة والشاي والمكسرات

٣. تجنب تناول الأطعمة المحتوية على نسبة عالية من الملح حتى لا تسبب العطش.

٤. بالنسبة للصوم مرضى حصوات الكلى يستطيعون الصوم بشرط تناول كميات كبيرة من السوائل كما ذكرنا سابقاً. ويفضل استشارة الطبيب المعالج قبل البدء بالصوم .

س٩ : مريض يعاني من مرض القلب ويسأل عن نوعية الطعام الذي يمكنه أن يتناوله في رمضان ولا يؤثر على صحته وما هي الأطعمة التي من الممكن أن تضره؟

من الأفضل لك أن تبدأ إفطارك بوجبة خفيفة كشوربة دافئة والابتعاد عن شرب المشروبات الباردة في البداية، يجب أن تحتوي وجبة الإفطار على سلطة خضراء لتمدك بالفيتامينات التي تحتاجها، وأن تكون خفيفة لا تصل إلى حد الشبع، وأن تتناول بعد ذلك عدة وجبات خفيفة ما بين الفطور والسحور، أما بالنسبة للماء والسوائل فلابد من أن تتناول كميات متكررة خلال الفترة من الفطور إلى السحور.

س١٠ : هل كثرة النوم وخاصة بعد تناول الإفطار في شهر رمضان تسبب السمنة؟

نعم كثرة النوم وخاصة بعد تناول الإفطار تسبب زيادة الوزن وذلك لان جهاز الحرق في الجسم يكون بطئ وخصوصاً إذا كانت الوجبة غنية بالمقليات والحلويات.

نصيحة هامة:

لا بد من الامتناع عن المخللات والأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الأملاح.

• اللقاح وعودة الوباء

بقلم
د.ص/ ماجد ياسين

إذا كانت اللقاحات غير آمنة فالواجب على الجهات المعنية منع دخولها ومحاسبة المسؤولين عن إدخالها و إتلاف الموجود منها.. أما إذا كانت آمنة ومنقذة للحياة – كما تعلمنا – فالواجب على الجهات ذاتها رفع مستوى الوعي الصحي لدى أفراد المجتمع بل وإجبار المواطنين على أخذها. كلنا نعلم أن اللقاحات آمنة وجميعها تخضع إلى دراسات و أبحاث واختبارات مشددة للجودة والأمان قبل أن يتم توزيعها.

عدم تطعيم الأطفال يسبب أعراض ومضاعفات خطيرة قد تودي بحياتهم أو تصيبهم بإعاقات دائمة، وأخذ اللقاح يمنع الأطفال من نقل العدوى إلى أشقائهم وأصدقائهم وزملائهم.

فغالبًا ما تُحدث الشائعات التي تستهدف اللقاحات، بلبلة عند بعض الناس فتجعلهم يمتنعون من تلقيح أطفالهم، وهنا تكمن الخطورة.

سبق أن بدأت اليمن في عملية تطعيم الأطفال بشكل منتظم منذ عام ١٩٩٦، عبر منظمة الصحة العالمية، دون تسجيل أي مخاطر لهذه اللقاحات، فيما أعلنت المنظمة ذاتها عن خلو اليمن من فيروس شلل الأطفال منذ ٢٠٠٦.

دارت أحداث في صنعاء خلال الفترة الماضية، اثارت جدلًا واسعًا، ظهرت فيها شخصيات مرموقة وطبية بعد تبنّيها فعاليات وحملة واسعة ضدّ لقاحات الأطفال واعتبارها مؤامرة وغير مجدية، الأمر الذي يدفع إلى التساؤل عن السبب حول تَنظيم ندوةً ضدّ اللقاحات بعنوان (اللقاحات ليست آمنة ولا فعّالة)، مع العلم أنّ اللقاحات ليست وليدة هذه اللحظة!

عودة وباء شلل الأطفال

في أغسطس/ آب من العام ٢٠٢٠، أعلنت منظمة الصحة العالمية عن تفشٍّ جديد لفيروس شلل الأطفال الدائر المشتق من اللقاح (cVDPV1)، في اليمن، وقالت المنظمة أنّه تم تسجيل نحو 15 حالة مصابة بالفيروس في مديريات محافظات (شمال غرب اليمن).

فيما أعلنت وزارة الصحة والسكان في العاصمة صنعاء، عن تسجيل ٢٢٦ حالة إصابة بشلل الأطفال، جاء ذلك في تقرير للوزارة بشأن الأمراض والأوبئة خلال عام ٢٠٢٢.

وأضاف التقرير أنّه تم تسجيل ١٨ ألفًا و٥٩٧ حالة بمرض الحصبة، تُوفّي منها ١٣١ حالة، خلال العام الماضي، فيما بلغ أعداد المصابين بوباء الملاريا نحو مليون و١٣٦ ألف حالة، تُوفّيت منها ١٩ حالة، وحمى الضنك ٢٨ ألفًا و١٥٧ حالة، تُوفيت منها ٣٧ حالة، وعدد حالات التهاب الكبد الفيروسي «بي وسي» ٢٠ ألفًا و٢٤٨ حالة، توفيت منها حالتان، والتهاب الكبد الفيروسي «A و14 "E ألفًا و٣٩ حالة، والدفتيريا ألفًا و١٠٥ حالات، توفّيت منها ٧٦ حالة.

في السياق، يقول نائب مدير التثقيف والإعلام الصحي بمكتب الصحة بمحافظة تعز، تيسير ، إنّ الشائعات التي أطلقها روّاد مواقع التواصل الاجتماعي ، ضدّ اللقاحات، قد أثّرت على بعض الناس في المناطق الشمالية من اليمن، ممّا أدّى إلى ظهور حالات شلل الأطفال والحصبة وغيرها من الأمراض في تلك المناطق، معتبرًا هذا الأمر كارثةً صحية وانتكاسة، خاصة بعد حصول اليمن على شهادة الصحة العالمية في عام ٢٠٠٦، لخلوها من مرض شلل الأطفال

لا يمكن الوقاية من أمراض الطفولة القاتلة إلّا من خلال التحصين باللقاحات، وعندما لا يتم تطعيم الأطفال فإنّ حياتهم ومجتمعاتهم تتعرض للمخاطر الصحية.

ويوضح ، أنّ مكتب الصحة في تعز، يقوم بجهود كبيرة لمواجهة هذه الشائعات، ومنع تأثيرها من خلال إقامة حملات تثقيفيّة للمواطنين بفاعلية وأمان اللقاحات، وأنّها كمثلها من العلاجات والأدوية المتواجدة في الصيدليات، وهو ما يجب أن تقوم به جميع مكاتب الصحة بمختلف المحافظات؛ لأنّ المسؤولية اجتماعية بالدرجة الأولى.

ويضيف «يتطلب منّا الوضع الحالي إعادة وتكثيف حملات التحصين والتوعية حول أهمية اللقاحات ليعود الحال كما كان عليه سابقًا فيما بعد عام ٢٠٠٦»، مشيرًا إلى أنّ الحملات التي تنفذ من قبل وزارة الصحة ليست بديلة عن التلقيح الروتيني -اللقاح الذي يكون بالمراكز الصحية- لكنها تعتبر عوامل مساعدة لأخذ التلقيح.

انتشار شائعات مغرضة

يُعدّ الامتناع عن أخذ اللقاحات أو رفضها، كارثة صحية بحقّ الأطفال، قد تصل إلى الوفاة أو التخلّف الذهني أو إصابات بدنية مستديمة، وهو ما يسعى إليه ناشرو الشائعات والمعلومات المضللة والمغلوطة ضدّ أمان وفعالية اللقاح وتشير التقديرات، بحسب منظمة الأمم المتحدة للطفولة «يونيسف»، إلى وفاة طفلٍ واحد كلّ ١٠ دقائق في اليمن، بسبب الأمراض التي يمكن الوقاية منها عن طريق التطعيم. ....وبحسب اليونيسف، بلغ إجمالي عدد اللقاحات ١٩,٩٩٢,٠٥٠ جرعة، وذلك خلال عامي ٢٠٢٠ و٢٠٢١، ضدّ الأمراض التي يمكن الوقاية منها عن طريق التطعيم، ويشمل هذا الرقم: اللقاحَ ضدّ السلّ، ولقاح شلل الأطفال الفموي ثنائي التكافؤ، واللقاح الخماسي، ولقاح المكورات الرئوية، ولقاح الحصبة، والحصبة الألمانية، ولقاح فيروس الروتا، واللقاح المضادّ لفيروس شلل الأطفال، ولقاح الكزاز، والدفتيريا.

أنواع اللقاحات

تختلف اللقاحات باختلاف وظائفها وفاعليتها لكل وباء، فهناك مراحل متعددة يطعّم الطفل من خلالها منذ ميلاده، حيث إنّه يُلقح بأول جرعة تطعيمية خلال الـ٢٤ ساعة عقب الولادة، وتسمى «الجرعة الصفرية»، يتم تطعيمها ضدّ التهاب الكبد الفيروسي (ب)، فيما الجرعة الثانية بعمر الشهر، وهي أيضًا صفرية، تُطعّم ضدّ مرض شلل الأطفال، وضدّ الدرن (السل).

والثالثة في عمر شهرين، وتسمى «الجرعة الأولى» وهي ضدّ شلل الأطفال، والتطعيم الخماسي الذي يجمع ضدّ كلٍّ من (الدفتيريا، والسعال الديكي، والتيتانوس، والتهاب الكبد الفيروسي (ب)، والإنفلونزا)، تُطعّم بطريقتين؛ تطعيم فموي، والحقن تحت الجلد.

بعدها يأتي التطعيم بعمر ٤ أشهر، وهي «الجرعة الثانية»، وتشمل التطعيم ضدّ كلٍّ من شلل الأطفال، والتطعيم الخماسي، وفي الشهر السادس يتم تلقيح «الجرعة الثالثة»، وتحمل مضادات نفس الجرعة السابقة، أمّا في الشهر التاسع من عمر الطفل فيلقح «الجرعة الرابعة» وهي ضدّ شلل الأطفال، وأيضًا تحتوي على فيتامين (أ).

وفي عمر الـ١٢ شهرًا، «جرعة السنة» تطعم ضدّ وباء الحصبة، والنكاف، والحصبة الألمانية، والشلل، فيما تأتي أخيرًا من اللقاحات الروتينية في عمر السنة والنصف للطفل، جرعة تسمى «الجرعة المنشطة» ويتم فيها التطعيم ضدّ كلٍّ من شلل الأطفال، والدفتيريا، والسعال الديكي، والتيتانوس، والحصبة، والنكاف، والحصبة الألمانية، وتحتوي أيضًا على فيتامين (أ).

وبالنسبة للحملات التي تنفذ من قبل وزارة الصحة «من منزل إلى منزل»، فإنّ هذه الحملات تعتبر ضرورية من أجل إيصال اللقاح لكل الفئات المستهدفة، وهي ليست بديلة عن التلقيح الروتيني -الجُرع المذكورة أعلاه- حيث تعدّ عاملًا مساعدًا له، والهدف منها إيصال خدمة اللقاح لكلّ أطفال المجتمع.

Chances

for Medical Representatives

8

مجموعات فرص مندوبين علميين
Chances of medical representative groups

أول وأكبر مجموعة متخصصة بنشر وظائف صيدلة -لا سيما في قسم الترويج الدوائي-في اليمن منذ 2017 وحتى الآن...

المرجعية الأولى لشركات الأدوية في اليمن.

عبارة عن سلسلة مجموعات واتس آب تنشر فرص وظيفية خاصة بالصيادلة اليمنيين ؛المجموعات المتاحة 8 مجموعات عامه ،كما يوجد مجموعة خاصة بالأخوات الصيدلانيات.

أصبحت الآن المجموعات تحتوي على أكثر من أربعة آلاف 4000+ صيدلي وصيدلانية، ولازالت الإضافات تتم بشكل يومي واليوم قررنا نشر رابط المجموعات ليستفيد منها جميع الصيادلة.

فكرة الإنشاء :في ظل الازمة الحاصله في البلاد ،وتزايد معدل البطالة بين الصيادلة واستغلال مكاتب التوظيف للمتقدمين كان لابد من إيجاد أي طريقة مناسبة لتسهل إيجاد الفرص الشاغرة للصيادلة ولتجنيب خريجي الصيدلة من التعامل مع مكاتب التوظيف.

فجاء الحل من مجموعة من شباب الصيدلة حيث كانت الفكره عباره عن "جمع الفرص الوظيفية الخاصة بالصيدلة وطرحها ومشاركتها للآخرين دون مقابل".

هكذا كان بداية المشوار ، وفعلا تم إنشاء سلسلة مجموعات على الواتس آب وبدأت عملية البحث عن الفرص الشاغرة والتواصل مع الشركات والمشرفين وعند إيجاد أي فرصه تتم مشاركتها للأعضاء المتواجدين في المجموعات ، وبفضل من الله ولأن للفكرة هدفها السامي وغايتها الشريفة أخذت الفكرة تتطور وتأخذ رقعة واسعة خلال سنوات لدى الصيادلة القدامى والخريجي.

شروط الاضافة:
إرسال مايثبت التخصص المهني كصيدلاني/ة إلى أحد المشرفين في مجموعة الواتس آب

رابط جروب الفلترة والتحقق من التخصص:
https://chat.whatsapp.com/FhVcEWWnmG46MVKF6WFh67

أرقام المشرفين:-
735566386
773565398
774149181
775808019
774166626

ملاحظة:-
*** اذا كنت تبحث عن مندوبين علميين لشركتك يمكنك أيضاً إرسال الإعلان إلى أحد المشرفين ليتم نشر الإعلان للزملاء بالمجموعات.**

*** هذا العمل تطوعي ومجاني 100% من مجموعة من شباب الصيدلة هدفهم نشر الفائدة للجميع دون أي مقابل ولكي يتجنب الأخوة الزملاء مكاتب التوظيف.**

#شارك_تؤجر
#كن_إيجابي

د.ص / صلاح الدين الضباره
صيدلة سريرية (PH.D)

- الصرع_والحمل

كيف يتم معالجة الصرع في النساء الحوامل؟

اغلب ادوية الصرع غير آمنة كليا في النساء الحوامل وقد تسبب تشوهات لدى الجنين مثل

- عيوب الأنبوب العصبي للدماغ والحبل الشوكي التي يطلق عليها (neural tube defect) والأدوية التي قد تسببها هي ال (Valproate – Carbamazepine)
- مرض القلب الخلقي (Congenital heart defect) والأدوية التي قد تسببها هي ادوية ال Phenytoin و Phenobarbital
- الحلق المشقوق (Oral cleft) والأدوية التي قد تسببها هي ادوية ال Carba-mazepine – phenytoin

ولكن عدم معالجة الصرع للأم قد يأثر أيضا على الجنين

generalised convulsive seizures can be harmful to the fetus due to trauma, alterations in electrolytes, blood pressure, and oxygenation

ممكن الجنين يتأثر نتيجة السقوط المتكرر للأم نتيجة النوبات المتكرره وايضا ممكن يتأثر نتيجة اضطرابات ضغط الدم والاكسجين التي تصاحب نوبه الصرع الحادة

Repeated generalised convulsive seizures during pregnancy have been shown to be associated with a higher preterm birth risk, and a reduced birth weight in boys

أيضا نوبه الصرع قد تودي إلى الولادة مبكرا وولاده الجنين بوزن منخفض وهذا يجعلة معرض للأمراض في مقدمتها العدوى

- في الجانب الاخر فرصه انه يحصل تشوهات للجنين من ادوية الصرع قد تصل من ٤_١٠٪ ولكن هذا يعتمد على نوعيه الدواء والجرعه مثلا بإمكان التقليل من ذلك من خلال اخذ جرعه دواء اقل مثل
- تناول دواء carbamazepine بجرعه يومية اقل من ٤٠٠ ملجم
- تناول دواء Lamotrigine بجرعه يومية اقل من ٣٠٠ ملجم
- او تناول دواء Levetiracetam بمفرده
- تجنب اخذ دواء Sodium valproate
- الحرص على اخذ Folic acid بجرعه ٥ ملجم من قبل فتره الحمل حتى نهاية الحمل

المصدر

NHS guidelines#

رمضان بريء

عزيز القارئ جسمك مثل ما هو يحتاج الأكل فهو يحتاج الصيام وربما أكثر والامراض والعادات السلبية التي تحصل في رمضان هي بسبب تصرفاتك انت والصوم بريء منها

فمثلاً إذا تناولت الكربوهيدرات بكثرة فذلك يفسد النتائج الجيدة الناتجة من الصيام وبالعكس يعتبر من الضرر على الجسم انه عندما تكن صائم ثم تفاجأ الجسم فورا بكمية من الأكل فتزداد الدهون والاوزان وهذه واحدة من المعلومات التي أخذناها عن السومورسلرز وهم اليابانيون ذو الشكل الضخم واحدة من الأساليب التي كانوا يستخدمونها لكي يزداد وزنهم انهم يصوموا وبعدها يفاجؤون الجسم بوجبات ثقيلة فهذا يؤدي الى تسارع معدل زيادة الأوزان في الجسم ولذلك في رمضان الأوزان تزيد عند البعض

البضع تمرات التي كانتيتناولها الرسول صلى الله عليه وسلم ليست هي المشكلة انما المشكلة فيما يحدث بعد وما نأكله بعد التمر لذلك يجب البداية في الإفطار بالتمر والحليب والشربة لتهيئة الجسم ويجب التحرك والمشي بعد تناول وجبة العشاء او بعد تناول وجبة ثقيلة الصوم وفوائده الرائعة الواضحة والجلية على الجسم هي للناس التي تصوم بالطريقة الصحيحة وباتباع السنة النبوية الصحيحة فالصوم يقوم بالتخلص من الكوليسترول في الدم - الرئة تقوم بإطلاق السموم التي حولها وتنظف نفسها

المعدة والامعاء تقوم بتنظيف نفسها - الكبد يطلق مادة ثانوية للطاقة وهذا مهم جدا بان يكون الإفطار بالطريقة الصحيحة لكي نستفيد من الصوم

اجسامنا تعمل ببرنامج وهبه لنا الله ونحن نتدخل في هذا البرنامج وعندما يصبح البرنامج غير كفؤ اجسامنا لا تستطيع ان تحارب الافراط في الأكل فالصوم يعيد البرنامج الى عمله الطبيعي

بقلم
د.ص/ أمجد الصبري

المشكلة أن هناك أناس تفطر فوراً تجد المائدة كبيرة وتنزل بها وجبات لا نراها في كل أيام السنة ونراها فقط في رمضان الأكل دفعة واحدة أثره مضر على الجسم وتحديداً في السكر

فالشخص عندما يأكل هذه الكميات من الأكل وبجانبها مشروبات غازية وحلويات يحصل اندفاع كبير جدا للسكر في الجسم ويفرز الأنسولين بكميات أيضا كبيرة لكي يتعامل مع هذه الكمية الكبيرة من الجلوكوز ويقللها مرة واحدة وتحصل هذه الفجوة ويحصل للإنسان الخمول والهبوط وبعدها سيحتاج الى نسبة سكر أخرى فيأكل مرة أخرى وجبات سريعة وهكذا تظل تغيرات المزاج وتقلباته بعد الأكل فالأكل الكثير سيزود افراز الانسولين ويرفع نسبته في الدم لساعات طويلة فأنت هنا تزود دخول السكر الى دهونك وعضلاتك وبعدها لن تحس بالشبع الطبيعي الذي هو ارتفاع نسبة الجلوكوز تدريجياً ولكن ستشبع لأن معدتك مُلئت على الاخر وجدارها مشدود ومضغوط

الأكل الطبيعي والمتدرج لا يوجد فيه فجوة ويكون هناك تناغم بين كميات السكر والأنسولين فمن أهم مؤشرات أن الأكل صحي أو غير صحي هو وجود الخمول من عدمه بعد الأكل

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ما ملئ ابن آدم وعاء شرا من بطنه ثم قال بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه فالهدف من الأكل اعطائك طاقة وصحة لإقامة صلبك وبحسبك هذا المقدار فاحسب لنفسك ماهي اللقيمات التي تكفي لإقامة صلبك ثم قال صلى الله عليه وسلم فان كان لا محاله (يعني انت غير قادر ان تقوم بذلك) فهنا قال الرسول ثلث لطعامه وثلث لشرابه فهناك مؤشرات لأي أحد يريد معرفة صحة صومه وهي أن طاقته تزداد ويشعر بالراحة والقوة غير ذلك فهذا معناه انهم من قاموا بشيء خطأ أو هناك شيء آخر غير سليم فالصوم ورمضان بريئين من كل الصفات السلبية التي تحصل للناس في رمضان ولا نلوم رمضان مستحيل ان الله سبحانه وتعالى يأمر المسلمين ان يقوموا بشهر كامل في السنة أو ما يقارب ٩٪ من وقت البشر بأمر يقلل من طاقتهم ويؤدي الى خمولهم وتكاسلهم مستحيل وبالتالي من مؤشرات ان الصوم صحيح أن طاقتك تزيد

وبالنظر الى هذا الكلام الأديان جميعها تصوم بطرق مختلفة وهناك علماء وفلاسفة عاشوا قبل الاسلام وكان لهم عادة في الصوم فيثاغورس قيل انه كان يصوم ٤٠ يوم افلاطون وسقراط مثلا كانوا يصومون من ٧ الى ١٠ أيام من أجل نقاء الذهن او التركيز الفيلسوف بلوتاك كان يقول (بدلاً من ان تأخذ دواء صوم يوم)

وفي نص مصري قديم يقول أن الناس بسنة ٣٨٠٠ قبل الميلاد كانت تعيش على ربع ما يأكلوه فقط والثلاث ارباع الباقيين يعيش عليهم الاطباء بما يعني أن الاطباء تسترزق منك في الثلاث ارباع الباقيين

أبو قراط أبو الطب الحديث قال كل انسان داخله طبيب طبيعي قادر على معالجه نفسه بنفسه لكنك إذا أكلت وأنت مريض فأنت هكذا تغذي المرض

وهذا غير أن كل الديانات لديها صيام بأي شكل من الأشكال لديك مثلا الصوم الكبير في الديانة المسيحية فعادتهم في الصوم أن يكون الشرب مستمر ولكن يمتنعوا عن الأكل لفترة محددة من الوقت وتقليل الغذاء الذي داخل الجسم بشكل عام وانه يكون في نظام معين للتوقف عن الأكل والعودة له

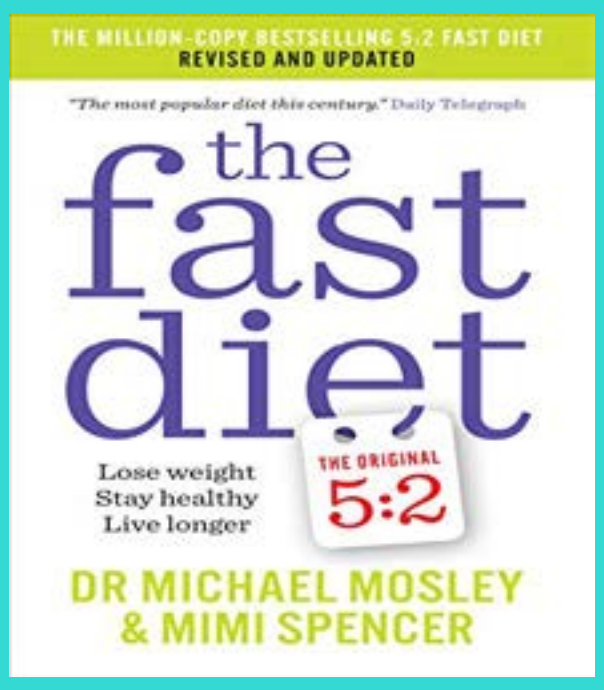
وكذلك في بقية الأديان لها اشكال مختلفة للصوم وهذه الديانات رأت الصيام فوائده عظيمة وقررت القيام به والأديان كلها دعت له وكان جزء رئيسي منها فجميعهم ألتمسوا أهمية كبيرة وفوائد عظيمة عند امتناعهم عن الأكل

وهناك آخرين صاموا لأسباب سياسية فمثلاً غاندي صام ٢١ يوماً لكي يسلط الضوء على معاناة الفقراء لكنه بعد ذلك اتخذها عادة لأنه وجد فيه فوائد وكان مدرك فوائد الصوم وكان يقول أي انسان يستطيع ان يصوم ولكن فقط الحكيم هو من يعرف كيف يفطر فخذ الحكمة من هذه المقولة فالحكيم هو من يعرف كيف يفطر والصوم بريء من النتائج السلبية

كل الأديان صامت بطريقة أو بأخرى ومعظم العظماء والفلاسفة صاموا لأيمانهم بفوائد الصوم برغم أنهم غير مسلمين فهل لا زلت تعتقد أن الصوم هو سبب ضعف طاقتك وتركيزك؟!!!

الصيام علاج

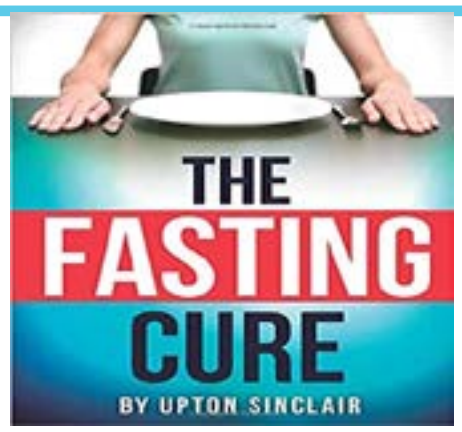
بقلم
د.ص/ أمجد الصبري



وجد أن الدب إذا أكل سم تجده سبحان الله بفطرته يمتنع عن الأكل لمدة ٣٦ ساعة فقط يشرب ماء ويقعد في مكان مزوي بمفرده ليطرد السموم لذلك حتى هذا نراه في انفسنا عندما يمرض الشخص نفسه تنصد عن الأكل وهذا دافع بيولوجي للجسم يجعل من نفسك تصد عن الأكل لكي تصوم وبالتالي تعطي مجال لجسمك انه يعالج نفسه فبدلاً من ان الطاقة تذهب كلها للهضم تجدها في الصوم تذهب للعلاج إن كان مريضاً أو إن لم يكن مريضاً تجده في صحة وطاقة ونشاط لذلك قيل انه الصوم يزيد من النشاط أما عن قوة تحمل الجسم اثناء الصيام فهي تكون أفضل ولا يوجد مانع حتى من التمرين اثناء الصيام والضعف الذي يحصل للناس قد يحصل في أول ثلاثة أيام بسب تغير عادة الجسم في الأكل وإيقاف تناول أشياء كان متعود عليها كالقهوة مثلا او أشياء معينة فيمكن أن يحصل خلل ولكن بعد ثلاثة أيام الجسم يتعود وبالعكس الصوم يعطيك قوة

وسبحان الله من أكثر الكتب مبيعا في بريطانيا وفي الغرب هو كتاب اسمه the fast diet (الحمية بالصوم) مكتوب به على الغلاف eatwellforfivedaysandfastfortwo days يعني كل لمدة خمس أيام وصوم لمدة يومين وهذا سبحان الله لدينا في السنة صيام الاثنين والخميس من كل أسبوع

والنتائج المكتوبة في غلاف هذا الكتاب loss weight – stay healthy – life longer يعني يقل الوزن وتبقى صحي وتعيش مدة أطول (تقل الشيخوخة)



الكاتب والروائي الأمريكي Upton Sinclair له كتاب جميل اسمه the fasting cure أو الصيام كعلاج Sinclair لم يكن دكتوراً لكنه كان مهتماً بالصحة ويجرب نظم تغذية مختلفة ومن الاشياء التي كانت مفضلة له ويعرف آثارها الإيجابية هي الصيام وكان يرى أن أهم شيء للمحافظة على الصحة هو الصيام بشكل دوري لذلك قرر يكتب هذا الكتاب الذي يحكي فيه قصص شخصية ل ٢٥٠ شخص كل شخص منهم ساعده الصيام في التغلب على مرض لديه بعضها امراض بسيطة مثل البرد وبعضها امراض معقدة جدا مثل السرطان

فالكتاب يتكلم من منطق علمي بحت ودليل على أن االصيام علاج

في عام ١٩١٧ جندي الماني أيام الحرب العالمية الأولى اسمه اوتواوخندر أصيب بمرض التهاب المفاصل ولم يستطيع الحركة وذهب الى الأطباء ولم يجدوا حلاً وأصبح يستخدم العكازات في مشيه وفي يوم من الأيام التقى بشخص نصحه بالصوم فصام لمدة ١٩ يوم وسبحان الله في اليوم التاسع عشر حدثت معجزة وأصبح قادراً على تحريك جميع مفاصله وكان شيء ملحوظ حيث انه ظل يعاني من الألم ثم اختفى كل شيء ومن ذلك اليوم كرس حياته لافتتاح مركز متخصص في الصوم العلاجي (therapeutic fasting) وافتتح المركز عام ١٩٢٠ م وهو موجود الى حد الآن وتوارث هذا المركز الجد والأبن وحاليا الحفيد والحفيد يقول ان تجربة جده للصيام جعلته لم يعاني من أي مرض مجددا وهذه معجزة

حتى ان الأب ألف كتاب بعنوان "الصوم الطريق الملكي للعلاج" ويأتي لهذا المركز من معظم دول الشرق الوسط من عشر أيام الى شهر لكي يتعالجوا بالصيام فرمضان فرصة أهداه الله لنا نعتبره علاج مكثف لكل مشاكلنا النفسية والفكرية والجسدية والصحية.

أدوية السكر الفموية ورمضان.

بقلم
د.ص/بدرالدين البريهي

طبعا الأدوية التي نفضلها لمرضى السكر في رمضان هي التي تتحكم بنسبة الجلوكوز بالدم لفترات طويلة ويكون فيها خطر حدوث للمريض نقصان في سكر الدم منخفض ...وخاصة خلال فترة الصيام.

المخاوف من أدوية السكر الذي يتم تناولها خلال شهر رمضان:

تستخدم **مركبات السلفونيل يوريا** ومفرزات الأنسولين على نطاق واسع وتستخدم خلال شهر رمضان ومع ذلك تقول الدراسات الحديثة يزداد خطر الإصابة بنقصان السكر في الدم أثناء الصيام مع المرضى الذي عملته أدوية تزيد من إفراز الأنسولين مثل أدوية السلفونيل يوريا

يزداد خطر الإصابة بنقص السكر في الدم أضعافا مضاعفة عند المرضى (كبار السن، المرضى الذي يعانون من الفشل الكلوي والأمراض الذي يستخدموا سلفونيل يوريا.

على العموم من المستحسن تجنب الأدوية التي تزيد من إفراز الأنسولين خلال فترات الصيام لفترات طويلة بسبب زيادة خطر الإصابة بنقص السكر في الدم.

ومع ذلك، فإن دراسة STEADFAST، تجربة عشوائية مزدوجة التعمية (RCT)، قارنت vildagliptin مع gliclazide كعلاج إضافي للميتفورمين خلال شهر رمضان....

.في تلك الدراسة ، لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في قيمة ، الهيموجلوبين السكري (HbA1c) ، أو في نسبة نقص السكر في الدم بين مجموعات العلاج.

الميتفورمين هو الدواء المفضل لإدارة مرضى السكري من النوع ٢.... الميتفورمين مرتبط في انخفاض ال HbA1c بنسبة ١-٢٪ ويحمل نسبة منخفضة هذه الخصائص تجعل metformin علاجًا جذابًا لغالبية المرضى الذين يصومون مطولاً.

ومع ذلك، هناك عدد قليل جدًا من التجارب العشوائية المحتملة المصممة خصيصًا لتحديد سلامة وفعالية الميتفورمين كعلاج وحيد خلال شهر رمضان قارنت دراسة VECTOR الجليب يزيد والفيلداغليبتين في تركيبة مع الميتفورمين خلال شهر رمضان و أبلغت عن معدلات منخفضة من نقص السكر في الدم مع أخفض تركيز HbA1c مقارنة معه في هذه التجارب، لا توجد مشاكل تتعلق بالسلامة تم العثور عليها ذات الصلة باستخدام الميتفورمين.

تستخدم مثبطات α-Glucosidase بنجاح في سكان الشرق الأوسط خلال شهر رمضان.

أكثر الأحداث الشائعة مع هذه الأدوية هي الأعراض المعدية المعوية، عادة في بداية العلاج يكون خطر نقص السكر في الدم منخفضًا عند استخدامه كعلاج وحيد. ومع ذلك ، لا توجد دراسات مستقبلية لنظر في سلامة وفعالية هذه العوامل أثناء فترات الصيام لفترات طويلة.

ال TZDs (“Thiazolidinediones”) مثل Pioglitazone فعال في خفض الجلوكوز

عن طريق تحسين الجلوكوز عن طريق تقليل مقاومة الأنسولين في الانسجة..... لا يرتبط استخدام TZDs بـزيادة خطر الإصابة بنقص السكر في الدم عند استخدامها ك أحادية. هذه العوامل فعالة في تحسين الجلوكوز في الدم ، و تقلل HbA1c بين ١٪و ٢٪ . و TZDs منذ فترة طويلة يُعتقد أنها مفيدة خلال شهر رمضان بسبب انخفاض مخاطر الإصابة بنقص السكر في الدم. ومع ذلك، يجب أن تبدأ هذه الادوية لفترة طويلة قبل بدء الصيام حيث أن التأثير الأقصى المضاد لنزيف الدم قد يستغرق ما يصل إلى ١٠-١٢ أسبوعًا.

فضلاً عن ذلك، ارتبط العلاج طويل الأمد بـ TZDs احتباس السوائل الوذمة المحيطية وزيادة الوزن....وهناك أيضًا قلق من ارتفاع مخاطر هشاشة العظام وزيادة خطر الإصابة بالكسور في مرحلة ما بعد انقطاع الطمث

تم استخدام مثبطات DPP4 (“Dipeptidyl peptidase-4”)

يستخدم بشكل متزايد خلال العقد الماضي للعلاج من مرضى السكري من النوع الثاني خلال شهر رمضان. هذه الادوية تعمل عن طريق زيادة إفراز الأنسولين في آلية تعتمد على الجلوكوز ؛ لذلك ، فهي غير مرتبطة مع زيادة خطر الإصابة بنقص السكر في الدم عند استخدامه كعلاج أحادي. تعمل مثبطات DPP4 أيضًا على تقليل تركيز الجلوكاجون وتأخير إفراغ المعدة. هؤلاء الأدوية جذابة خلال شهر رمضان بسبب انخفاض نسبة السكر في الدم. تمت مقارنة Vildagliptin بمختلف عوامل السلفونيل يوريا، مع أو بدون الميتفورمين، خلال شهر رمضان. تشير نتائج هذه الدراسات إلى أن مثبطات DPP4 فعالة في التحسين و السيطرة على نسبة السكر في الدم مع انخفاض معدلات نقص السكر في الدم وأقل زيادة في الوزن مقارنة بمفرزات الأنسولين .

مركز البراق لطب وجراحة العيون «معاينة مجانية خلال أيام شهر رمضان»

مقارنة تجربة vildagliptin مع السلفونيل يوريا

لوحظ خلال شهر رمضان (تجربة VIRTUE) مقارنة vildagliptin مع علاج السلفونيل يوريا خلال شهر رمضان ذكرت انخفاض في سكر الدم مع الاستخدام vildagliptin مقارنة بعوامل السلفونيل يوريا كما تم الإبلاغ عن آثار مفيدة مماثلة مع علاج -sita gliptin خلال شهر رمضان حددت دراسات قليلة سلامة وفعالية مناهضات مستقبلات الببتيد ١ الشبيهة بـ الجلوكاجون (GLP-1 RA) في مرضى السكري في رمضان.

دراسة حديثة لدواء ال liraglutide مقارنة بـ مفرزات الأنسولين ذكرت تحسنا كبيرا في السيطرة على نسبة السكر في الدم مع فقدان الوزن بالمقارنة مع العلاج بالـ ليراجلوتيد مع المرضى الذين عولجوا السلفونيل يوريا لم يتم زيادة أحداث سكر الدم الشديدة مع أي منهما ، ولكن نقص السكر في الدم المبلغ عنه ذاتيًا كان أقل مع ليراجلوتايد.

مثبطات ناقل جلوكوز الصوديوم -٢ (SGLT-2)

هي أحدث فئة من العوامل المضادة لمرض السكر عن طريق الفم المعتمدة لعلاج مرض السكري من النوع ٢. بزيادة الجلوكوز، مثبطات SGLT-2 مرتبطة بتحسينات كبيرة في الصيام ومع انخفاض خطر الإصابة بنقص السكر في الدم عند مرضى السكري من النوع ٢.

ويجب أن تعطى بعد اسبوعين من الصيام إذا كان المريض مبتدأ في استخدامها...لأنها تعمل زيادة إدرار للبول ممكن تزيد من خطورة حدوث جفاف ... ممكن تكون مرتبطة بزيادة مخاطر أمراض المسالك البولية والتهابات الأعضاء التناسلية، مع زيادة طفيفة في خطر الإصابة.

بخالص الحب والأخاء نهنئكم بقدوم شهر رمضان المبارك أعانكم الله فيه على الصيام والقيام وأكرمكم فيه بمغفرته ورضوانه ومتعكم بالصحة والعافية .....أعاده الله علينا وعليكم باليمن والمسرات وكل عام وأنتم بخير

محبيكم / هيئة تحرير مجلة قلم صيدلي

مركز البراق لطب وجراحة العيون «تخفيض 50% للعمليات الجراحية خلال أيام شهر رمضان»

sarilumab (Kevzara) أول علاج بيولوجي لألم العضلات الروماتيزمي موصى به من قبل منظمة الغذاء والدواء الامريكية FDA

دراسة (١) و افقت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) على ساريلوماب (كيفزارا) ٢٠٢٣/٣/١م لعلاج ألم العضلات الروماتيزمي polymyalgia rheumatica (PMR) لدى البالغين الذين لديهم استجابة غير كافية للكورتيكوستيرويدات أو لم يتمكنوا من تحمل استدقاق الكورتيكوستيرويد ، كما أعلن المطوران المشتركان سانوفي وريجينيرون. الدواء هو العلاج البيولوجي الأول والوحيد الذي وافقت عليه إدارة الغذاء والدواء الأمريكية لهذا المرض الروماتيزمي الالتهابي.

حيث قد كانت وافقت منظمة الغذاء والدواء الأمريكية سابقًا على ساريلوماب ، وهو مضاد لمستقبلات الانترلوكين -٦ interleukin-6 receptor antagonist ، في مايو ٢٠١٧ لعلاج التهاب المفاصل الروماتويدي النشط المتوسط إلى الشديد moderate-to-severe active rheumatoid arthritis لدى البالغين الذين لا يستجيبون جيدًا أو لا يتحملون الأدوية المضادة للروماتيزم المعدلة للمرض (DMARDs) ، مثل ميثوتريكسات .

حيث استندت موافقة منظمة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) على هذا المؤشر الجديد إلى نتائج عده مراكز ، المرحلة 3 من تجربة SAPHYR في المرضى الذين يعانون من PMR النشط والمقاوم للكورتيكوستيرويد. تلقى 59 مشاركًا 200 ملغ من ساريلوماب بالإضافة إلى ١٤ أسبوعًا من العلاج بالكورتيكوستيرويد ، وتلقى ٥٨ مشاركًا العلاج الوهمي كل أسبوعين إلى جانب ٥٢ أسبوعًا من العلاج بالكورتيكوستيرويد.

بعد عام واحد ، حقق ٢٨ ٪ من مرضى ساريلوماب هدوءًا مستدامًا ، مقارنة بـ ١٠ ٪ من مجموعة الدواء الوهمي . حيث ذكرت Medscape Medical News سابقًا نتائج هذه التجارب في نوفمبر عندما تم تقديمها في الاجتماع السنوي للكلية الأمريكية لأمراض الروماتيزم لعام ٢٠٢٢م .

الاعراض الجانبية الاكثر شويعاً في مجموعة ساريلوماب sarilumab هي

leukopenia (7%), consti- (Neutropenia (15% pation (7%), pruritic rash (5%), myalgia (7%), .(fatigue (5%), and injection site pruritus (5%

حيث كان لدى اثنين من المرضى ردود فعل سلبية خطيرة من ال neutropenia ، والتي تم حلها بعد التوقف عن العلاج.

بقلم
د.ص /عبدالعالم الشميري

حالات متلازمة ستيفنز جونسون Stevens-Johnson syndrome وانحلال البشرة النخري السمي (toxic epidermal necrolysis) وارتباطها باستخدام المضادات الحيوية

دراسة (٢) تعتبر SJS / TEN أكثر أشكال تفاعل فرط الحساسية للأدوية خطورة، وخصوصا المضادات الحيوية حيث ارتبطت المضادات الحيوية بنسبة ٢٨ ٪ من جميع حالات متلازمة ستيفنز جونسون Stevens-Johnson syn- drome وانحلال البشرة النخري السمي toxic epider- mal necrolysis، وفقًا للتحليل التجميعي الأول لفحص الانتشار العالمي لـ SJS / TEN فيما يتعلق بالمضادات الحيوية.

فقد اظهرت التحاليل ، الذي شملت ٣٨ دراسة نُشرت منذ عام ١٩٨٧ مع ٢٩١٧ مريضًا من أكثر من ٢٠ دولة ، أن ٨٦ ٪ من جميع حالات SJS / TEN كانت مرتبطة بعقار واحد ، والباقي ينطوي على محفزات متعددة للأدوية ، أو عدوى ، أو أسباب أخرى.

استخدم أكثر من ربع هؤلاء المرضى (٢٨٪) مضادًا حيويًا، وكانت مركبات السلفونااميدات هي الفئة التي غالبًا ما تسبب SJS / TEN

كانت السلفونااميدات مسؤولة عن ٣٢ ٪ من الحالات المرتبطة بالمضادات الحيوية ، والتي تعمل على ١١ ٪ من جميع حالات SJS / TEN المدرجة في التحليل. وجاءت البنسلين في المرتبة الثانية بنسبة ٢٢٪ من جميع الحالات المرتبطة بالمضادات الحيوية ، تليها السيفالوسبورينات (١١٪) ، والفلوروكينولونات (٤٪) ، والماكروليدات (٢٪) ، حسبما أفاد الباحثون.

ايضاً أشار تحليل مجموعة فرعية تم إجراؤه حسب العمر إلى أنه «لا يوجد فرق في نسبة المضادات الحيوية المرتبطة بـ SJS / TEN بين مجموعات البالغين والأطفال" .

ومع ذلك ، كانت هنالك اختلافات بين فئات المضادات الحيوية المختلفة. حيث مثلت السلفونااميدات ٥٤٪ من التفاعلات المحفزة بالمضادات الحيوية لدى الأطفال، مقارنة بـ ٢٥٪ لدى البالغين، ولكن البالغين كانوا أكثر عرضة بشكل ملحوظ للإصابة بالسيفالوسبورين (٢٣٪) والفلوروكينولون (٥٪) مقارنة بالأطفال (٢٪ و 0 ، على التوالي). .

لقد انخفض استخدام مجموعة السلفونااميد عالمياً منذ عام ٢٠٠٠ على الرغم من الاتجاه التصاعدي المستمر للاستخدام في فئات المضادات الحيوية الأخرى ، لكن «المضادات الحيوية تظل واحدة من الأدوية الاكثر شيوعًا المسببة لـ SJS / TEN في كل من البالغين والأطفال في جميع أنحاء العالم.

جسمك ليس مثل المركبات التي لا تتحرك إلاّ بالبنزين لكنه يحتاج ان يأكل لكي يعطيك الحركة ولذلك جسمك يشتغل بطريقتين

طريقة في حال الأكل وطريقة ثانية في حال عدم الأكل

الأولى تعتمد على الطاقة التي تأتي من خارج الجسم والطريقة الثانية تعتمد عليك وهي أن تحرق من الطاقة التي تُخزنها

تخيل معي انك صحوت في الصباح الباكر لشراء وجبة الإفطار وأكلت منها وأحتفظت بما تبقى منه في الثلاجة ثم خرجت وبعد ذلك وانت في طريق العودة للبيت و على ميعاد الغداء أشترت أيضاً بعض الطعام وأكلت منه وأيضاً وضعت ماتبقى منها في الثلاجة وبعد ساعة وصل أخاك من العمل وأحضر معه الطعام وأيضاً أكلت منه ووضعت ماتبقى منه في الثلاجة رغم أنه مازال هنالك بعض الطعام المتبقي من الفطار فأنت لم تأكله لأن الأكل الطازج أفضل!

وفي المساء عاد والدك من العمل وأحضر معه بعض من الطعام فتناولت معهم طعام العشاء وماتبقى منه أردت أن تضعه في الثلاجة لكنه لم يعد هنالك مساحة كافية بالثلاجة لوضع الطعام فقررت وضع ما فاض من الطعام في الفريزر..

وفي اليوم التالي صحوت وأنت متعب ولا تستطيع أحضار طعام من الخارج فقررت أن تأكل مما أحتفظت فيه بالثلاجة بالأمس فتناولت الإفطار من الطعام الذي أحتفظت به في الثلاجة وكذلك فعلت مع وجبة الغداء ثم جاء موعد العشاء ولم يعد هنالك من أكل في الثلاجة فتبدأ بأخذ الطعام من الفريزر وهذا مايحدث تماماً في جسمك ..

نعم هذ مايحصل في جسمك بالضبط فعندما تأكل يحول الجسم النشويات الى جلوكوز لكي يأخذ منها الطاقة التي يريدها والجسم يفرز انسولين لكي ينظم عملية توزيع الجلوكوز للخلايا وهذه الطريقة رقم واحد التي من خلالها جسمك يحصل فيها على طاقة لكن خلاياك ليست بحاجة لكل هذا الجلوكوز ولا لكل هذه الطاقة !!

على الأقل في الوقت الحالي فخلايا جسمك تأخذ كفايتها من الجلوكوز وتضع ماتبقى منه متخزناً في الثلاجة وثلاجة الجسم هي الكبد والعضلات لكن الكبد والعضلات يخزن كمية محدودة وهكذا تكون الثلاجة مُلئت فلو أردت بعد الوجبة التي أكلتها أن تشرب عصير ماذا سيفعل جسمك بكل السكريات هذه التي دخلت بعد ان ثلاجة الجسم امتلأت ؟

هنا جسمك سيقوم بنقل هذه السكريات الى الفريزر وفريزر الجسم هو الدهون الذي سيخزن فيه الفائض من السكريات فجسمك سيكون دهون يخزن فيها الطاقة المتبقية ولو كان هذا هو الروتين اليومي لك سيزداد وزنك وهذه الطريقة هي طريقة الحرق والتخزين حرق ما تأكله وتخزين الفائض

أما الطريقة الثانية هي طريقة حرق المخزن ⟸ جسمك سيستعمل الدهون المخزنه في الوقت الذي يحتاج إليها ، مثلاً لم ترغب بتناول الطعام ولم تأكل لمدة يوم أو يومين هنا سوف يزيد افراز هرمون ال sensitive lipase وهذا الهرمون يفتح الثلاجة والفريزر ويعطي منها الطاقة التي كان مخزنها في الدهون والكبد والعضلات و هذه هي الطريقة رقم ٢

فالصوم هنا له دوركبيرفي تقليل نسبة الكوليسترول من الدم

المشكلة هي أنك لا تعطي لجسمك فرصة لينتقل من النظام الأول الى النظام الثاني فكل ساعة الى ساعتين تقوم بالأكل وتعطيه جلوكوز والجسم يخزن ويخزن و يخزن بينما في الواقع جسمك لا يحتاج يشتغل على نظام الحرق فهو أيضاً يحتاج أن يبدل بين النظامين، والنظامين لا ينفع ان يعملان مع بعضهما لذلك وقت الصيام مهم لأنه في الصيام جسمك يأخذ إجازة من العمل بحيث جسمك يبدأ ينظم ويرتب الأنظمة داخل الجسم

الصيام أيضا يحفز بروتين ال BDNF وهذا عامل أساسي لكي ينتج المخ خلايا جديدة وتكون يقظ أكثر وفي دراسة علمية في جامعة الملك سعود على مجموعة من الشبان قبل وخلال شهر رمضان وجدوا ان الصيام يزيد من اليقظة والانتباه عن طريق انه يزود موصل عصبي اسمه Orexin – A

وإن تمعنت بهذا من وجهة نظر تطويره قد يكون السبب أن الجسم تطور بحيث ان جسمك عندما يتوقف عن الأكل تكون يقظ و في حالة تركيز وتعرف وليس هذا فقط فهناك دراسة ظريفة جداً تم عملها في جامعة اوترخت في هولندا وجدوا أن الأشخاص تأخذ قرارات أفضل في المواقف المعقدة التي نتائجها ليس واضحة اذا لم يأكلوا والبحث كان يوصي ان الناس تلعب قمار على معدة فاضية !!!!

بقلم
د.ص / امجد الصبري

الصيام أيضاً يقلل معدل الشيخوخة الدكتور بيتر عطيه هو دكتور كندي امريكي من أصول مصرية وباحث في مجال طول العمر (longevity) يقول ان هنالك طريقتين فقط ندرس فيها الشيخوخة لكن للأسف الطريقتين غير مثالية الاولى أننا ندرس المعمرين الذين يعيشوا بصحة أفضل ولمدة أطول بحوالي ٢٠ سنة من المتوسط وهذي طريقة غير مثالية لأن العوامل المؤثرة على البشر غير محدودة ومن الصعب ان تتحكم فيها والطريقة الثانية هي أننا ندرس كائنات مختلفه تعيش مدة طويلة بداية من البكتيريا وأنتهاء بالثديات لكن وبالطبع نحن ندرس كل شيء ماعدا موضوع الدراسة نفسه الذي هو البني ادم لكن رغم كل هذا أن الذي نستطيع أن نلاحظه في كل الحالات هو اشتراكهم في شكل من اشكال الصيام ففي سنة ٢٠١٦ العالم Yoshinori Ohsumi أخذ جائزة نوبل لأستطاعته أكتشاف كيف يحدث هذا الشيء حيث وجد انه اذا لم يبقى مصدر خارجي للطاقة (الطعام) يحدث تحفيز لعملية اسمها autophagy او الالتهام الذاتي والتي تعني ان خلايا جسمك تلتهم نفسها الخلية تبدأ تدمر محتوياتها وتغلق عليها في غلاف وتضعها في مكان يعمل لها recycling وتجدد نفسها مرة أخرى وتعود شباب مرة أخرى أيضا العالم البايولوجي David Sinclair وجد ان عدم الأكل لفترة يحفز بروتينات اسمها serotines وهذه البروتينات تصلح المشاكل والأضرار اللي حصلت في ال DNA والتي أن تراكمت أدت للشيخوخة

تأثير مضادات الالتهاب على الإباضة والعقم

بقلم
د.ص /بدر الدين البريهي

مسكنات غير الاستيرويدية المضادة للالتهابات (NSAIDs) هي عقاقير تستخدم لتخفيف الألم والتورم والحمى والآثار الأخرى للالتهاب، يتم تصنيف هذه إلى فئات متعددة اعتماداً على المكان الذي تعمل فيه على إيقاف الالتهابات يتوفر العديد منها بدون وصفة طبية.

إنها من بين الأدوية الأكثر استخداماً في العالم ، حيث يتم استخدام أكثر من 30 مليون جرعة يومياً في المتوسط. إنها تعمل عن طريق تثبيط إنزيم سيكلو أوكسيجيناز (كوكس) ، وهذا يحد من معدل تصنيع البروستاجلاندين.

البروستاجلاندين هي الوسيط الرئيسي للالتهاب ورتبط تنظيم العمليات الفسيولوجية بواسطة البروستاجلاندين ، من خلال دورها في النشاط الخلوي ، باكتشاف تأثيرات متعددة خارج الهدف العلاجي وردود فعل سلبية من استخدام مضادات الالتهاب غير الاستيرويدية ، بما في ذلك الأحداث القلبية الوعائية. وهناك مجال آخر مهم حيث تم العثور على مضادات الالتهاب غير الاستيرويدية للتوسط في العمليات الفسيولوجية الأساسية وهو الدورة التناسلية الأنثوية.

البروستاجلاندين في التبويض

يوجد إنزيم COX في شكلين يتم التعبير عنهما على مستويات مختلفة وفي أنسجة الجسم المختلفة ، ويتم تنظيمهما بواسطة آليات مختلفة في الحيوانات ، يتم التعبير عن 1-COX في الأساس في جميع الأنسجة ويشارك بشكل رئيسي في الأنشطة الفسيولوجية وتشمل هذه حماية الغشاء المخاطي المعدي المعوي بواسطة البروستاجلاندين ضد التقرحات ، ووظائف الكلى.

يتم التعبير عن 2-COX في الأساس عن طريق الجهاز العصبي المركزي والجهاز التناسلي الأنثوي ولكن يتم ترميزه أيضاً بواسطة الجين الالتهابي للاستجابة المبكرة ، والذي يسمح بالتعبير عنه في الأنسجة الأخرى عند الحاجة وهو يستجيب للالتهابات وانقباضات الرحم المرتبطة بالولادة وغيرها من المحفزات للتسبب في الالتهاب المرتبط بالمرض.

تم العثور على كل من 1-COX و 2-COX في بطانة الرحم وقد يكونان لهما دور في الإباضة والتخصيب والغرس، بينما في بداية الحمل قد يساعدان في نمو المشيمة عن طريق نمو الأوعية الدموية.

قبل التبويض مباشرة ، يحدث ارتفاع في مستوى الهرمون (LH). ينظم هذا الهرمون الإباضة ، من خلال تأثيره على كل جزء من عملية التمثيل الغذائي للبروستاغلاندين ، والتمثيل الغذائي ، والنقل داخل الجريب الناضج او الكيس الناضج (mature follicle).

تؤدي زيادة تركيزات البروستاغلاندين (PGE2) E2 في follicle إلى توسع المبيض الركامي (المبيض الركامي).

سحابة من الخلايا الحبيبية ثيكا حول البويضة النامية) ، وتحويل تعبير الخلايا الجريبية إلى هرمون البروجسترون بدلاً من الإستروجين. ويصاحب ذلك تحلل البروتين ، مما يؤدي إلى تكسير الظهارة في قمة جريب المبيض ، مع تمزق الجريب وإطلاق البويضة.

الجريب هو تَجمعُ كروي خلّوي خّشن في المبيض .

تأثير مضادات الالتهاب غير الأستيرويدية على التبويض

في إحدى الدراسات ، خضعت النساء اللواتي يعانين من آلام طفيفة في الظهر واللواتي وضعن على ثلاثة أنواع مختلفة من مضادات الالتهاب غير الاستيرويدية مقابل العلاج الوهمي لتقييم الموجات فوق الصوتية لتحديد ما إذا كانت الإباضة تحدث أم لا.

ووجد المحققون أنه عند العلاج لمدة عشرة أيام متتالية ، ظل الجريب السائد غير متمزق فيما بين ثلث إلى ثلاثة أرباع النساء اللاّئي يتناولن مضادات الالتهاب غير الاستيرويدية ، اعتمادًا على نوع الجريب الذي تناولنه. على العكس من ذلك ، حدثت الإباضة في جميع الضوابط.

تم إنتاج أكبر تثبيط عن طريق الديكلوفيناك ، حيث تم تقليل الإباضة بنسبة 93٪ ، مقارنة بـ 75٪ في أولئك الذين يتناولون نابروكسين أو إيتوريكوكسيب.

تم تقليل قطر الجريب السائد أيضًا في جميع المجموعات.

أكدت دراسات أخرى هذه النتائج. على سبيل المثال ، نجحت النساء اللواتي خضعن لعلاج طويل الأمد بهذه الأدوية من التهاب المفاصل الحاد ، ولم يكن بمقدورهن الإنجاب على الرغم من الاختبارات والعلاج المكثفة ، إنجابهن بعد انسحابهن.

يبدو أن آلية العمل في هذا التأثير الضار غير المتوقع ولكن المزعج تكون عن طريق تثبيط تخليق البروستانيد. تشير الأبحاث الحديثة إلى أن استخدام مضادات الالتهاب غير الاستيرويدية في النساء الخصب يمكن أن يمنع الإباضة عن طريق منع تمزق جريب المبيض الناضج الذي يطلق البويضة في التجويف البريتوني بالقرب من فتحة أنابيب الرحم

البروستانويدات التي يسببها2- COX ضرورية لتمزق الجريب الناضج. إذا لم يحدث التمزق ، فإن الجريب الناضج يستمر في شكله اللوتيني بسبب المستويات العالية من الهرمون اللوتيني LH الذي يحدث في وقت الإباضة. والنتيجة هي متلازمة الجريب غير المتقطعة.

يتزايد البحث ببطء ولكن بثبات للإشارة إلى ضعف الخصوبة لدى النساء بسبب الاستخدام المزمن لمضادات الالتهاب غير الاستيرويدية القوية ، بما في ذلك النابروكسين والبيروكسيكام والديكلوفيناك. ينطبق هذا على كل من مثبطات1- COX و2- COX ، على الرغم من أن الأدوية الأخيرة قد تم تطويرها لتقليل أو تجنب الآثار الضارة لمثبطات COX-1 تم تصميم مثبطات COX-1 الانتقائية لتخفيف الالتهاب دون التأثير على حماية الغشاء المخاطي في المعدة بواسطة البروستاجلاندين في المعدة ، وبالمثل في الكلى.

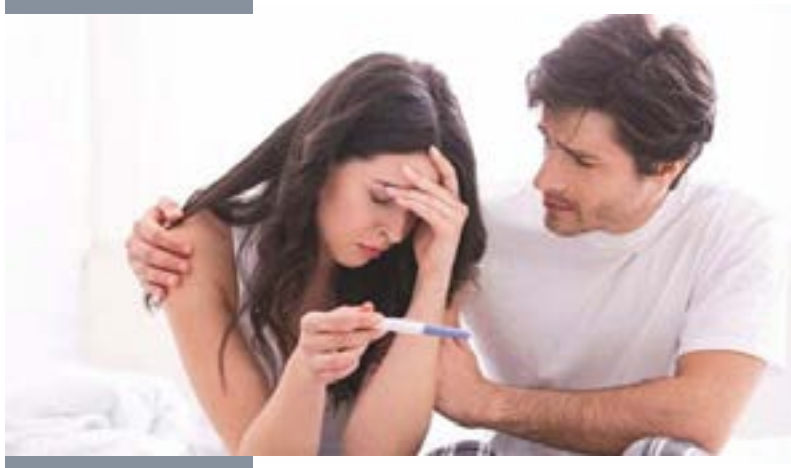
ومع ذلك ، فإن النتائج التي تشير إلى أن هذه الأدوية قد تؤدي إلى تأثيرات غير مرغوبة على تكاثر الإناث يجب أن تدفع إلى إجراء إصلاح شامل لاستخدامها في هذه الفئة العمرية والجنس ، عند استخدامها لتخفيف الالتهاب في عسر الطمث أو التهاب المفاصل.

يجب إيقاظ وعي أكبر في هذا الصدد ، وقد يتم أحيانًا

حل العقم غير المبرر ، على الأقل ، عن طريق وقف استخدام مضادات الالتهاب غير الاستيرويدية وحدها.

يفرض هذا استخدام هذه التوصية لأخذ تاريخ طبي ودوائي دقيق ، ووقف استخدام مضادات الالتهاب غير الاستيرويدية ، قبل الشروع في إجراء تحقيقات باهظة الثمن وغير مجدية في نهاية المطاف وعلاج العقم في مثل هذه الحالات.

قال الباحث في الدراسة البروفيسور سامي سلمان ، قسم أمراض الروماتيزم ، جامعة بغداد ، العراق: "تُظهر هذه النتائج أنه حتى الاستخدام قصير المدى لهذه الأدوية الشعبية التي لا تستلزم وصفة طبية يمكن أن يكون له تأثير كبير على قدرة المرأة على إنجاب الأطفال. . هذا يحتاج إلى توصيل أفضل للمرضى الذين يعانون من أمراض الروماتيزم ، الذين قد يتناولون هذه الأدوية على أساس منتظم مع القليل من الوعي بتأثيرها. "



وفي الوقت نفسه ، هناك حاجة إلى مزيد من البحث لتأكيد التكرار الفعلي للفشل الإنجابي باستخدام مضادات الالتهاب غير الاستيرويدية على المدى الطويل.

خلص باحثون آخرون إلى أن مثبطات COX-2 يمكن أن تكون محدودة الاستخدام كموانع حمل شهرية ، ما لم يتم استخدامها مع مثبطات تصنيع البروستاجلاندين الأخرى ، أو مع مركبات تمنع إنتاج البروستاجلاندين أو نقله.

يمكن للفئة الأخيرة من العوامل أن تعزز تأثيرات عدم الإباضة لمضادات الالتهاب غير الاستيرويدية. بالإضافة إلى ذلك ، قد تعالج هذه المركبات اضطرابات الرحم بشكل فعال في بعض الحالات عن طريق تعديل مستويات البروجسترون ، وبالتالي التأثير على صحة المرأة بشكل إيجابي.

مخاطر ومحاذير استخدام الأدوية لتأخير الدورة الشهرية

تهتم بعض النساء بتأخير الدورة الشهرية لتجنب الإفطار في رمضان أو من اجل العمرة وهناك عدة أمور من المهم أن تعرفها المرأة قبل تناول الأدوية التي تمنع الدورة الشهرية:

- تستخدم قبل موعد الدورة بأربعة بأيام، بواقع ٣ حبات في اليوم.

- التوقف عنها بعد الانتهاء من غرض التأجيل كالعمرة مثلاً وبعد التوقف بيومين أو ثلاثة ستأتي الدورة الشهرية بإذن الله تعالى .

- الأدوية التي تستخدم لمنع الدورة الشهرية لا يوجد لها تأثير مختلف عند الفتاة البكر سواء من الناحية النفسية، أو الجسدية لكن بصورة عامة، فالاستخدام الفترة قصيرة ليس له ضرر يذكر.

- الأنواع التي تستخدم لتأخير الدورة هي الأنواع الأقل تركيزاً، أي تحتوي على نوع واحد من الهرمونات وليس اثنين.

- قد تأتي الدورة غزيرة بعض الشيء بعد التوقف عن استعمال الحبوب، وهذا بسبب سماكة بطانة الرحم نتيجة تأخر الدورة،

ولكن الدورات التي تليها ستكون طبيعية بإذن الله.

ورغم أنها قليلة المخاطر إلا أن هناك العديد من الاحتياطات اللازمة:

- لا ينصح أخذ الحبوب للنساء الحوامل والمرضعات.

- لا ينصح أخذ الحبوب للنساء اللائي لديهن مرض السكري أو ارتفاع ضغط الدم.

- لا ينصح أخذ الحبوب للنساء اللائي يعانين من ارتفاع إنزيمات الكبد أو المصابات بالتهاب الكبد الوبائي.

- لا ينصح أخذ الحبوب للنساء اللائي يعانين من أورام ليفية في الرحم أو الثدي.

- يجب نصح من تأخذ تلك الحبوب بأن تراعي الدقة التامة في الفترات بين الأقراص بحيث تكون متماثلة، ولتكن كل ٨ ساعات لأنه في حالة نسيان أحد الأقراص فإن مستوى الهرمونات في الدم يهبط ويبدأ الدم في النزول، ولكن إن عادت وضبطت فترات أخذ الأقراص فإن الدم يرتفع ثانية لأن مستوى الهرمونات يعود ثانية إلى الارتفاع.

- ونؤكد أنه لا بد من مراجعة طبيب نساء ليشرح للمرأة كيفية تناول تلك الأدوية.

كيفية عمل الأدوية:

إن دور المبيضين في نزول الدورة هو بإفراز هرمون الاستروجين والبروجسترون مع بداية من نزول دم الحيض في الدورة السابقة، ويستمر الإفراز في التزايد حتى بداية الدورة التالية فيحدث هبوط سريع في مستوى تلك الهرمونات في الدم؛ ونتيجة لذلك الهبوط السريع ينزل دم الحيض في الدورة التالية، وهذا ما تفعله حبوب تأخير الدورة بالضبط، حيث إن المرأة تأخذ تلك الحبوب يوميا قبل نزول الحيض بثلاثة أيام على الأقل، وطالما أنها مستمرة في أخذها فإن الدورة لا تأتي لأن مستوى هرمونات الحبوب مستقر في دمها، وفي حالة أنها تريد أن تنزل الدورة فإنها ببساطة توقف تناول تلك الحبوب فيهبط مستوى هرمونات الحبوب سريعاً كما يحدث في الوضع الطبيعي دون الأقراص وبذلك ينزل دم الدورة.

الشركة الدوائية الحديثة

من أدوية الشركة

MODERN PHARMA
الشركة الدوائية الحديثة

الشركة الدوائية الحديثة
MODERN PHARMA

modernpharmaye.com

Colon Cure

Sulpiride + Mebeverine HCl

Treats IBS ...

Relieves Anxiety!

Shiba Pharma

نصائح لصيام مرضى القلب

هل أنت مُصاب بأحد أمراض القلب وتريد صيام رمضان؟

إذًا عليك أن تتعرف على قائمة نصائح لصيام مرضى القلب؛ للحفاظ على صحة قلبك.

فلنتعرف في ما يأتي على مجموعة نصائح لصيام مرضى القلب:

يعد مرض القلب من الحالات الطبية، التي عليك التنبه لها جيدًا خلال شهر رمضان، فقد يزداد شعورك بالإرهاق، وتسارع نبضات القلب، وتورم الساقين، والدوخة، وذلك نتيجة انقطاعك عن الطعام والشراب الضرورية لصحتك.

في ما يأتي قائمة نصائح لصيام مرضى القلب:

١ استشارة الطبيب قبل الصيام

يجب عليك إجراء الفحص الطبي قبل شهر واحد على الأقل من بدء رمضان، وخاصةً إذا كنت تعاني من حالات طبية أخرى إضافة لمرض القلب، مثل: أمراض ضغط الدم، والسكري.

يجدر بك الالتزام بالمشورة الطبية في حال منعك طبيبك عن الصيام، أما إذا سمح لك بذلك، فتأكد من تعديل قائمة الأدوية التي تأخذها، فقد يقوم طبيبك بتغيير العقاقير الطبية التي تأخذها ٣ مرات يوميًا، إلى مركبات أخرى ذات التأثير نفسه لكن تؤخذ مرة واحدة خلال اليوم.

٢ الاعتدال في استخدام الملح والسكر

يعد الإفراط في استهلاك الملح من أخطر التهديدات لصحتك، فهو قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، وزيادة شعورك بالعطش، الأمر الذي يزيد بدوره احتباس الماء في جسمك، ويؤثر سلبًا على صحة القلب.

كما عليك تجنب تناول الأطعمة الغنية بالسكر -مثل: الكنافة، والقطايف، والغريبة- قبل استشارة الطبيب عن الكمية المناسبة لك، فهي قد تضر بسلامة الشرايين عن طريق زيادة تراكم الكولسترول الضار فيها،

مما يؤدي إلى انسدادها بشكل كلي أو جزئي، الأمر الذي يتسبب بدوره في الإصابة بالجلطات.

٣ تناول الأطعمة الصحية

استهلك الأطعمة المفيدة لصحتك تندرج بقائمة نصائح لصيام مرضى القلب، فينصح دائمًا بأن تستهلك كل من: السمك الذي يحتوي على دهون صحية تسمى أوميغا ٣، وهي مهمة لصحة القلب والشرايين.

الزيوت النباتية، مثل: زيت الزيتون الذي قد يقي من الإصابة بالكولسترول المسبب الرئيس للجلطات.

الخضار والفواكه يوميًا، وخاصةً الطازجة أو المطبوخة، فهي تحتوي على الفيتامينات، والمعادن، إضافةً إلى الألياف.

في المقابل عليك تجنب الأطعمة الضارة بصحتك، مثل: الدهون المشبعة غير الصحية منتجات الألبان كاملة الدسم.

جلد الدجاج - الزبدة، والسمن - مبيض القهوة - الأطعمة المقلية - البسكويت والكعك - المقرمشات.

فهي تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية عن طريق زيادة مستوى الكوليسترول السيء، وخفض مستوى الكوليسترول الجيد.

٤ ممارسة التمارين الرياضية غير المجهدة

يعد النشاط البدني غير المجهد أمرًا ضروريًا لمرضى القلب، فهو يساهم في تحفيز الدورة الدموية، والحفاظ على وزن صحي.يمكنك ممارسة التمارين الرياضية بعد تناول وجبة الإفطار بساعتين على الأقل، أو قبل وجبة السحور، ويفضل القيام بالأنشطة الهوائية، مثل: المشي، أو ركوب الدراجات.

٥ شرب الكثير من السوائل

قد يسبب انخفاض مستويات السوائل في الجسم الإصابة بالجفاف، والصداع، وانخفاض ضغط الدم، الأمر الذي قد يزيد من شدة أعراض مرض القلب.

يمكنك الحفاظ على صحة قلبك من خلال المواظبة على استهلاك ما لا يقل عن ٦ – ٨ أكواب من الماء يوميًا خلال شهر رمضان.

تجنب شرب العصائر والمشروبات الغنية بالبوتاسيوم أو السكر، مثل: قمر الدين، والحليب المخفوق، وعصير الفواكه المحلى، أو المشروبات الغنية بالكافيين كالقهوة.

٦ ممارسة نمط حياة صحي

يمكنك أيضًا السيطرة على مرض القلب خلال شهر رمضان من خلال اتباع هذه النصائح المفيدة حقًا لصحتك، والتي تشمل ما يأتي: تجنب طهي الطعام بطرق غير صحي، فالقلي باستخدام الكثير من الزيت، أو السمن، أو الزبدة، قد يزيد من شدة أعراض مرض القلب، ولتحصل على وجبتك الصحية قم بشي الطعام، أو سلقه، طهيه بواسطة القلي الجاف أو التبخير. تناول الكثير من الأطعمة الغنية بالألياف، مثل: حساء العدس، والمعكرونة، والأرز البني. تجنب التدخين الذي يعد أحد عوامل الخطر الرئيسية لحدوث النوبات القلبية.

بقلم
د.ص /عبدالعالم الشميري

استعدادات رمضان ومرضى السكر

في شهر رمضان قد يعاني مريض السكري نتيجة النظام الغذائي الجديد الذي فرضه الصيام. سوف نستعرض هنا النصائح والإرشادات الكاملة التي سوف تساعده على صوم صحي.استعداد مريض السكري لرمضان

قبل بدء شهر رمضان المبارك، ينصح مريض السكري عادة، بالقيام بالإجراءات التالية التي سوف تسهل عليه الصيام:

١ استشارة الطبيب قبل رمضان

سوف يساعد الطبيب المختص مريض السكري في وضع نظام غذائي مناسب لحالته، سواء أكان مصاباً بسكري من النوع ١ أو سكري من النوع ٢ ، مع وضع خطة علاج متكاملة.

٢ تجهيز الأدوات والمعدات الضرورية لمريض السكري

ابتداء من التأكد من سلامة أجهزة قياس السكر المنزلية وصولاً إلى تعليم شخص ممن سوف يتواجدون حولك في المنزل لاستعمال الأدوات اللازمة وكيفية التصرف حال حدوث طارئ.

٣ التغذية السليمة ما قبل رمضان

ينصح بتناول كربوهيدرات مركبة في وجبة السحور الأولى في رمضان استعداداً لصيام اليوم الأول، كما ينصح بشرب ٨-١٠ أكواب من الماء على الأقل في اليوم السابق لرمضان وتجنب المشروبات الغازية.

ادوية السكر مع(شهر رمضان)

يُعد السكري من أصعب الأمراض التي يمكن أن تنظم أدويتها في رمضان

لأنها قد تتسبب بحدوث نقص في السكري أثناء الصيام وبالرغم من ذلك فإن ٨٥٪ من الأشخاص المصابين به يصومون

يمكن تنظيم بعض أدوية السكري كما يأتي

الميتفورمين Metformin

يعد مفعوله آمنًا أثناء الصيام ولا يسبب نقص في السكر ، يمكن تناول نصف الجرعة بعد وجبة الإفطار والمتبقي بعد السحور .

(Thiazolidinediones)

تعد عائلة الثايزوليدينديون آمنًا أيضًا ولا يسبب نقص السكر في الدم فلا داعي لتعديل الجرعة ، كما وينصح بتناول الدواء مع وجبة الإفطار.

الأنسولين insulin

يجب خفض ٢٠٪ من جرعة الأنسولين طويل المفعول (Long acting) وذلك تجنبًا لنقص السكر في الدم كما ويفضل أخذه مع الإفطار ، أما الأنسولين قصير المفعول يمكن حقنه أثناء الصيام فهو لا يفسده.

بقلم

د.ص /عبدالعالم الشميري

توجد بعض العادات الغذائية الخاطئة التي تنتشر بين الصائمين خلال الشهر الفضيل، مما يتسبّب في مشاكل كثيرة تؤرقهم وقد تصعّب من عملية الصيام في اليوم التالي.

وينصح خبراء التغذية بأهمية تجنّب تلك العادات السيئة لوقاية الجسم من الأمراض المختلفة. فبعض تلك العادات الشائعة قد تؤثر سلباً على صحة الجسم، وتتمثل هذه العادات في:

- **شرب الماء بكثرة :** (سواء كان وقت السحور أو قبل الفجر) حيث يعتقد الكثيرون أن شرب الماء بكثرة يقي الجسم من العطش طوال نهار رمضان. إلا أن شرب الماء بكثرة أثناء السحور يعمل على زيادة عمل الكلى للتخلّص من الماء، وزيادة الرغبة في التبوّل، مما قد يسبب العطش بالنهار
شرب الماء البارد عند الإفطار مباشرة :يسبب شرب الماء البارد مباشرة عند الإفطار إلى التقليل من حركة الدم إلى المعدة والأمعاء، ممّا يصيب الجسم بمشاكل بالجهاز الهضمي مثل المغص أو حدوث التقلّصات، لذلك ينصح خبراء التغذية بشرب الماء الفاتر في درجة حرارة الغرفة بعد الإفطار أو شرب الحليب بالتمر.

- **تناول الحلوى بعد الإفطار:** يؤدي تناول الحلوى بعد الإفطار مباشرة إلى تراكم الدهون في الجسم، وزيادة السمنة والكوليسترول، لذا يجب الانتظار قليلاً قبل تناول الحلويات ولنبدأ بقطعة صغيرة. ويفضل مرة أو اثنين في الأسبوع بحدّ أقصى، وليس بصفة يومية.

- **الإمتناع عن تناول الفاكهة:** تعتبر الفاكهة مصدراً ممتازاً للفيتامينات والأملاح المعدنية التي يحتاجها الجسم في رمضان، كما أنها تساعد على محاربة السمنة وإنقاص الوزن، لذلك فمن المهم أن تحرص على تناول الفاكهة خلال شهر رمضان.

- **الإكثار من المخللات والملح والتوابل:** تناول الأطعمة المملحة أو المخللات يساعد على زيادة تخلص الجسم من الماء، مما يسبّب الشعور بالعطش الدائم وخاصة خلال الصيام في اليوم التالي، كما يؤدي الإكثار منهم أيضاً إلى عدم انتظام ضربات القلب.

- **الإفطار على أطعمة دهنية :** يعد بدء الإفطار بالأغذية الغنية بالدهون من أهم الأخطاء الشائعة وعليك تجنبها في رمضان، فحاول الإبتعاد عن المقالي والأغذية الدسمة، ويفضل البدء بالسكريات البسيطة التي يسهل هضمها. ولعلّ أفضل ما يبدأ به الصائم إفطاره هو التمر، فهو غني بالسكريات سريعة الامتصاص التي لا تحتاج إلى عمليات معقدة في تمثيلها، ما يؤدي إلى رفع سكر الدم بصورة معتدلة وسهلة.

- **إهمال وجبة السحور:** وجبة الإفطار ليست كافية أبداً لإكتساب الجسم كل الضروريات، بل إن وجبة السحور تعد هامة جداً في أوقات الصيام، وعلى الصائمين التأكد من إحتوائها على العناصر الضرورية. كما أن تناول وجبتين خلال شهر الصيام يسمح لجهاز المناعة بأن يكون أكثر نشاطا، ويعزّز عملية الهضم.

- **إهمال ممارسة الرياضة** : بعض الأشخاص يهملون ممارسة الرياضة في رمضان، لكن للرياضة فوائد عديدة لأعضاء الجسم كافة ولا يقتصر أثرها على تخفيف الوزن.وأفضل وقت للرياضة هو قبل الإفطار بساعة إذا أمكن أو بعده بساعتين على الأقل

بقلم
د.ص /فاتن محن

يعُد تناول الأدوية في رمضان والتعامل معاها من أكثر القضايا التي تشغل المرضى عند قدوم شهر رمضان المبارك خصوصاً إذا كانت عدد جرعات هذه الأدوية مرتين او أكثر أو في حالة الحاجة لتناول الأدوية قبل أو بعد الأكل وهذا ما يشكل حيره كبيرة لدى المرضى حول تأثير الصيام على فاعلية الأدوية....حيث يقوم البعض للبحث عن حلول لتنظيم تناول الأدوية وكذلك الحفاظ على فعاليتها في أيام صيامهم ولكن أحياناً يقوم بعض المرضى وبسبب قلة الوعي بتغيير أو تكرار الأدوية وكذلك موعد أخذها بدون استشارة طبيب مختص مما يوقعهم في مشاكل صحية..

أبرز أخطاء تناول الأدوية في رمضان..

١ - تناول الأدوية بعد الطعام

حيث أن هنالك العديد من الأدوية التي يتناولها المرضى قبل الطعام وقد يلجأ بعض المرضى الى تناولها بعد الإفطار. في رمضان مما يقلل من امتصاصها وكذا فعاليتها وخاصة أذا هنالك تداخل دواء مع بعض الأطعمة

٢ - تناول عدة أدوية معاً

يلجأ بعض المرضى الذين يأخذون عدة أدوية لكل منهما وقت محدد الى تناول جميع الأدوية في رمضان في وقت الفطار او السحور دون مراعاة أن هذه الأدوية قد تتداخل مع بعضهما في حال تناولها بنفس الوقت حيث أنه ممكن أن تزيد أو تقلل من فاعلية الأدوية ومنها تزيد من حدوث الأعراض الجانبية

٣ - تقليل الزمن الفاصل بين الجرعات

تصنف بعض الأدوية كأدوية ذات نطاق علاجي ضيق أي أنه أي زيادة طفيفة بالجرعة قد يكون لها أثر سّمي على الجسم كالثيوفيلين فإن تقليل الزمن الفاصل بين جرعات الأدوية قد يزيد من تركيزها في الدم وبالتالي قد يؤدي لزيادة السّمية

٤ - مضاعفات جرعات الأدوية في رمضان

قد يأخذ البعض جرعة مضاعفة في رمضان بدلاً مثلاً عن أدوية جرعتها مرة أو مرتين في اليوم وهذا يعد خطأ شائع جداً وقد يؤدي للسّمية فمثلاً لو أن دواء جرعته ٥٠٠ملغ ويأخذ كل ١٢ ساعة فهذا يعني أن عمر الدواء ١٢ ساعة وان تم مضاعفة الجرعة الى ١٠٠٠ ملغللجرعة الواحدة فسينتهي أيضاً تأثير جرعة الدواء بعد ١٢ ساعة وبالتالي لن يغطي تأثير الدواء الوقت المتبقي له وقد يؤدي للسّمية نتيجة لزيادة الجرعة.

كيف أتناول الدواء و أنظمها في وقتها المناسب في رمضان..

يحب على المرضى وبشكل عام وممن لديهم أمراض مزمنة الاستشارة الدائمة للطبيب المختص لإعطائه النصائح لتناول الأدوية في الأوقات المناسبة واعطاء النظام الصحيح وكذا تقسيم جرعاتها بحيث لا تتأثر جرعاتها..

الأدوية التي تؤخذ مرة واحد (كل اربع وعشرين ساعة)

لا يوجد حاجة لتغيير جرعتها كأدوية الضغط

الأدوية التي تأخذ كل (كل١٢ ساعة) أي تأخذ مرتين في اليوم يمكن إعطاء الدواء عند الإفطار وكذلك عند السحور وبشرط أنها لا تسبب السّمية

الأدوية ذات النطاق الضيق قد تؤدي الى السّمية نتيجة تقليل الزمن الفاصل بين كل جرعة ويمكن التغلب على هذه المشكلة بإعطائه دواء ممتد المفعول للدواء بجرعة واحده في اليوم

الأدوية التي تأخذ بأكثر من جرعتين يومياً
يمكن استبدالها بأدوية من نفس العائلة وبذات الفعالية ولجرعة واحده

استخدام الأدوية التي تستخدم فموياً لأخرى لا تفطر
كالباراستيامول وإعطائه على شكل حقن او تحاميل

المضادات الحيوية في رمضان..

عادة تكون جرعة المضاد ما بين مرتين الى ثلاث مرات في اليوم ويمكن أن يتناول المضاد الذي يكون مرتين في اليوم في الفطور والسحور وأيضاً المضادات التي تكون أكثر من مرتين نستطيع تبديلها بأخر لها جرعة استخدام أقل

أدوية الدهون ...

الالتزام بالجرعة المفروضة قبل رمضان بعد الفطار

تجنب أخذ الأعناب وعصائرها لأنها تزيد من تركيز الأدوية وكذلك الالتزام بالحمية الغذائية الموصوفة

مركز البراق لطب وجراحة العيون «تخفيض 50% للعمليات الجراحية خلال أيام شهر رمضان»

أدوية الضغط..

تؤخذ بعد السحور او الإفطار او بعد صلاة العشاء
ومراقبة الضغط مرتين في اليوم على الأقل
في حال فقدان السيطرة على الضغط
يجب الإفطار فوراً

المدرات..

تؤخذ المدرات بعد صلاة التراويح لتجنب الإحساس بالدوار والجفاف

الحرص على شرب كميات كافية من الماء

المميعات..

تؤخذ بعد وجبة الفطار الكاملة لتجنب تهيج المعدة يجب الالتزام بالموعد المحدد لها طيلة ا لشهر

أدوية السكر...

يجب استشارة الطبيب لمعرفة القدرة على الصيام

يقاس السكر ثلاث مرات في اليوم صباح وعصر وقبل الافطار

إذا كان أكثر من ٣٠٠ وأقل من ٧٠ يجب على المريض الافطار فوراً

لا تتغير الجرعة وتأخذ بعد الفطار قد تنقص الجرعة لمرضى السكر مع التحكم الجيد في سكر الدم

الأنسولين ...

الأنسولين طويل المفعول يأخذ مرة في اليوم

مرة واحدة بعد الفطار وتقلل الجرعة بنسبة 15-30 %

مرتين=تؤخذ جرعة الصباح المعتادة في الفطار وتقلل جرعة المساء الى ٥٠٪ في السحور

الأنسولين قصير المفعول تأخذ جرعته الاعتيادية في الإفطار تلغى جرعة الغداء، تقلل جرعة السحور بنسبة 25-50%

الأنسولين المخلوط..

مرة واحدة=تؤخذ الجرعة المعتادة في الفطار

مرتين=تؤخذ جرعة الصباح المعتادة في الفطار تقلل من جرعته المساء بنسبة25-50٪

وتأخذ في السحور ثلاث مرات=تلغى جرعة بعد الظهر مع ضبط جرعة الفطار والسحور

أدوية الحموضة ...

يفضل أخذ الجرعة بعد الفطار بالتمر او الماء ثم الانتظار نصف ساعة أو قبل السحور بنصف ساعة

تجنب الأطعمة التي من شأنها تهيج المعدة كالبهارات والفلفل الحار

أدوية الربو..

استخدام بخاخ الربو لا يفطر كونه غاز مضغوط ولا يمر للمعدة

أدوية الغدة الدرقية ...

في نشاط الغدة الدرقية يفضل أخذها مع وجبة الفطار الكاملة أو مع السحور

أما في حالة انخفاض نشاط الغدة الدرقية فيمكن أخذها يجب أخذها على معده فارغة (بعد أخر وجبة بساعتين أو قبل الوجبة بنصف ساعة) كونها تتأثر بالطعام

الفيتامينات..

يمكن أخذها في أي وقت ولكنه يفضل أخذها بعد الوجبات وتجنب تداخلها مع الأطعمة

بداية تطبيق تكنولوجيا جديدة لأطفال السكر بلا إبر...!

بقلم
د.ص ماجد ياسين

السؤال الدائم من أمهات وآباء مرضى السكر من الاطفال، متى سيُرحم أطفالنا من شكة الابر لفحص السكر وحقن الانسولين؟ واليوم اصبح لدينا اجابة ربما تفرحهم وتناسب الأطفال تمامًا. بالأمس فقط وافقت هيئة الغذاء والدواء الأمريكية على ربط أصغر جهاز لقياس السكر المستمر، فريستايل ليبري ٣ Freestyle Libre 3 مع البنكرياس الصناعي سواء كان اومنيبود ٥ Omni-pod 5، أو تيسليم t:slim Control IQ. وجهاز القياس الجديد حجمة صغير جدًا، ويناسب الاطفال، فقطره لا يتعدى واحد سنتيمتر، ويستخدم من سن سنتان، ويرسل قياس السكر مباشرة وباستمرار للتليفون المحمول بدون تدخل. واتصاله بمضخة Omnipod 5 الجديدة التي تلصق على الجلد بدون أنابيب وبسهولة شديدة سيخلق بنكرياس صناعي متكامل يناسب جميع الأطفال، بلا شكة اصبع للتحليل ، وبلا أخذ ابر لحقن الانسولين، مع الأمان شبه التام من انخفاض وارتفاع نسبة السكر، والتنبيه المسبق عند قرب حدوثهما. يتبقى موافقة هيئة الغذاء والدواء الأمريكية على استخدام هذا البنكرياس الصناعي لسن سنتان، فهو مرخص به فقط حتى الآن لسن ٦ سنوات، ولكن الأبحاث اكتملت واظهرت نجاحًا مبهرًا لهذا السن الصغير. تقوم شركة أنسوليت Insulet الآن بدمج جهاز القياس الجديد والصغير جدًا مع هذا البنكرياس الصناعي الذي يلصق على الجسم ولن يستغرق ذلك سوى شهر او اثنان على الأكثر، ليصبح لدينا بنكرياس صناعي سهل، ويناسب الاطفال من سن ٦ سنوات، ثم قريبًا وربما قبل نهاية العام يستخدم لسن سنتان فيما فوق. الجميل أنه يمكن رؤية عمل الجهاز والتحكم فيه من خلال التليفون المحمول، فيستطيع الآباء مراقبة سكر أطفالهم عن بعد. الخبر أسعدني جدًا وكنت في انتظاره منذ زمن. اتمنى أن يكون متاحًا قريبًا لكل الأطفال في مصر وبسعر مناسب أو أن يغطيه التأمين الصحي أو المؤسسات الخيرية رحمة بأطفالنا من مرضى السكر من النوع الأول.

سيروم فايتامين C

بقلم
د.ص /رانيا الأبارة

أولا :قبل ما نعرف ما هو سيروم فيتامين سي نتعرف على فيتامين سي

ماهو فيتامين C ؟

فيتامين غذائي مهم ويلعب العديد من الأدوار في صحة الجلد. تتمثل إحدى وظائفه في منع عمل إنزيم يسمى التيروزيناز، وهو ضروري لتكوين صبغة الميلانين.

فيتامين سي من العناصر الغذائية الأساسية ويلعب فيتامين سي المعروف رسميًا باسم حمض الأسكوربيك ، دورًا مهمًا في عمليات شفاء الجسم. نظرًا لأن جسمنا لا ينتج فيتامين سي بمفرده ، فنحن بحاجة إلى جعله جزءًا من نظامنا الغذائي ويجب علينا اخذ الكمية الكافيه منه فهو ثاني أكثر الفيتامينات نقصاً عند البشر. بصرف النظر عن ثمار الحمضيات مثل الليمون والجيروعنب الثعلب والبرتقال واليوسفي ، يمكن أيضًا العثور على فيتامين سي في الطماطم وبراعم بروكسل والسبانخ والبروكلي وغيرها من الفواكه والخضروات المتنوعة. كما أنه متوفر كمكمل غذائي عن طريق الفم في شكل أقراص قابلة للمضغ وكبسولة. يحتوي فيتامين سي على خصائص مضادة للأكسدة قوية(فهو من أقوى مضادات الأكسدة على وجة الأرض) تساعد البشرة على التجدد من خلال محاربة الآثار الضارة للجذور الحرة الناتجة عن التعرض للأشعة فوق البنفسجية لأنه يمنع تأكسدها اي تكون النمش. البقع. بهتان الجلد. نظرًا لطبيعتها التفاعلية ، فإن الجذور الحرة مسؤولة عن تكسير الكولاجين في بشرتنا ، مما يؤدي إلى عيوب الجلد غير المريحة مثل البقع الداكنة والخطوط الدقيقة والجلد المترهل والمتهدل. يحمي فيتامين سي خلايا الجلد من الجذور الحرة ويمنع إنتاج الميلانين في الجلد ، مما يساعد على تخفيف فرط التصبغ والبقع البنية وحتى لون البشرة وتحسين إشراقها.

فيتامين سي وفير في الطبيعة وقابل للتغير بدرجة كبيرة. وهو فيتامين قابل للذوبان في الماء ويفقد بكميات كبيرة أثناء معالجة الطعام. الحد الأدنى من المتطلبات اليومية لـ AA في البالغين الأصحاء هو 60-40 مجم. يلعب فيتامين سي وظائف مهمة في الجسم. تشمل الوظائف الكيميائية الحيوية لفيتامين سي تحفيز بعض الإنزيمات ، والتخليق الحيوي للكولاجين ، والتنشيط الهرموني ، ومضادات الأكسدة ، فيتامين سس فعال في الحماية من الأضرار التأكسدية في الأنسجة ،

*سيروم فيتامين سي *

منتج معروف وموجود في كثير من الصيدليات في هذي المقاله ستنكلم عن كل ميهم هذا الفيتامين...

كيفية استخدام سيروم فيتامين سي

يعد فيتامين سي أحد أفضل المكونات التي يمكن استخدامها للحفاظ على بشرة ناعمة ومتوهجة، لكن هل تعرفت سابقًا على كيفية استخدام سيروم فيتامين سي؟ وما هي فوائده؟

هل يستخدم سيروم فيتامين سي للتبيض؟

سيروم فيتامين سي للتبيض: حقيقة أم خرافة؟

يحتوي فيتامين سي على مواد مضادة للأكسدة فعالة عند الاستخدام الموضعي على الجلد لمعالجة ومحاربة التغيرات التي تحدث مع تقدم السن في البشرة.

لذلك يستخدم فيتامين سي للتبيض ومحاربة التصبغات عن طريق منع تكون المزيد من البروتين الذي يسمى بالميلانين وهو المسؤول عن تصبغ البشرة وظهور البقع فيها، حيث ذكرت إحدى الدراسات أنه يفضل استخدام مركب فيتامين سي مع فيتامين هـ (Vitamin E) للتقليل من تكون الميلانين.

كما يفضل استخدامه مع منتجات عرق السوس والصويا، فاستخدامهم معًا يعزز من دور فيتامين سي في محاربة التصبغات.

وفي دراسة أجريت على نساء يعانين من الكلف الذي يسبب تغير في لون البشرة، تم مقارنة النتائج بعد استخدامهن لفيتامين سي مقارنة باستخدام مادة الهيدروكينون (Hydroquinone) ثبتت فعالية فيتامين سي في معالجتهن بنسبة 93% مقارنةً وكانت النسبة الأعلى.

وتسبب الهيدروكينون بآثار جانبية أكبر بنسبة 68.6% مقارنة بفيتامين سي الذي سبب ما نسبته 6.2%.

كيفية استخدام سيروم فيتامين سي

*التأكد من عدم وجود ردود فعل تحسسية

ويكون ذلك كالآتي:

قم بوضع قطرة صغيرة من سيروم فيتامين سي على منطقة صغيرة من الجلد ويفضل المعصم الداخلي للتحقق من عدم وجود أي ردود فعل تحسسية تجاهه.

انتظر 24 ساعة لترى ما إذا كانت البشرة متهيجة أو ظهر عليها أي طفح جلدي، وإذا لم يحدث شيء فيمكنك استخدام سيروم فيتامين سي.

*طريقة استخدام السيروم في الصباح أو قبل النوم

يوضع سيروم فيتامين سي مرة واحدة في اليوم إما في الصباح أو قبل النوم، إذا تم استخدامه في الصباح فيجب وضع واقي الشمس بعد السيروم، أما إذا تم استخدامه قبل النوم فيوضع قبل المرطب الليلي، ويستخدم كالآتي:

اغسل وجهك بمنظف لطيف واستخدم أطراف أصابعك لتدليك المنظف برفق ثم اشطف وجهك بالماء البارد.

جفف بشرتك جيدًا بقطعة قماش نظيفة ثم انقع كرة قطنية في تونر للوجه، وامسح برفق بشرتك واتركه حتى يجف قبل وضع سيروم فيتامين سي.

ضع 2 - 3 قطرات من سيروم فيتامين سي في راحة اليد ثم افرك بأطراف أصابعك الخدين والجبهة، ووزع السيروم بالتساوي على باقي الوجه.

انتظر 5 - 10 دقائق قبل وضع المرطب الليلي لمنح البشرة فرصة لامتصاص السيروم.

طريقة استخدام السيروم لعلاج مشكلات البشرة

كيفية استخدام سيروم فيتامين سي لمشكلات البشرة كالآتي:

ضع القليل من سيروم فيتامين سي مع الزنك مرة يوميًا للقضاء على البكتيريا المسببة لبعض أنواع حب الشباب.احمي بشرتك بعد العودة من الخارج من خلال وضع سيروم فيتامين سي وضع بعده واقي الشمس لحمايتها من أشعة الشمس الضارة

فوائد استخدام سيروم فيتامين سي

آمن لمعظم أنواع البشرة

يمكن لمعظم أنواع البشرة أن تستخدم سيروم فيتامين سي لفترة طويلة دون التعرض لأي ردود فعل سلبية، ومع ذلك في بعض الحالات النادرة قد يعاني أصحاب البشرة شديدة الحساسية من تهيج طفيف.

-1مرطب للبشرة

من أبرز فوائد سيروم فيتامين سي أنه يستطيع اختراق الجلد بشكل أفضل ويقلل من فقدان الماء عبر الجلد، وبالتالي يتم استخدامه كمرطب للبشرة.

-2زيادة إشر اقة البشرة

يعمل سيروم فيتامين سي على التقليل من ظهور التصبغات والبقع الداكنة في البشرة، كما أنه يقلل من بهتان البشرة والاحمرار والتهيج حيث أنه يساعد على التخلص من الجذور الحرة التي تسبب الإجهاد التأكسدي، وبالتالي يؤدي هذا لزيادة نضارة وإشراقة البشرة.

-3التقليل من الهالات تحت العين

يساعد سيروم فيتامين سي في إخفاء الخطوط الدقيقة وترطيب المنطقة التي تحت العين، وبالتالي يقلل ويحسن من ظهور الهالات السوداء تحت العين بسبب زيادة سماكة أدمة الجفن.

-4تحفيز إنتاج الكولاجين

يعد الكولاجين بشكل عام مهم لصحة البشرة، حيث أنه يقلل من ظهور التجاعيد والخطوط الدقيقة، لذلك يساعد سيروم فيتامين سي على زيادة إنتاج الكولاجين من خلال عملية تخليق الكولاجين.

-5منع ترهل الجلد

يؤدي تطبيق سيروم فيتامين سي في تقليل مظهر الجلد المترهل بسبب الشيخوخة أو أضرار الإجهاد التأكسدي أو فقدان الوزن الشديد وهذا يعني أنه يجعل البشرة تبدو أكثر نعومة

-6الحماية من أضرار أشعة الشمس

يعد سيروم فيتامين سي غني بمضادات الأكسدة والتي تحمي البشرة من الملوثات وأشعة الشمس الضارة والأشعة فوق البنفسجية، كما أنه يساعد في تهدئة الحروق الناتجة عن الشمس من خلال تقليل الاحمرار واستبدال الخلايا التالفة بخلايا جديدة.

نصائح لاستخدام فيتامين سي للتبيض:

للحصول على نتائج مذهلة مع استخدام فيتامين سي عليك اتباع النصائح التالية:

-1ابقِ عبوة المصل بعيدة عن ضوء الشمس لأنه مركب يفقد فعاليته عندما يتعرض للشمس عن طريق التأكسد.

-2احتفظ بفيتامين سي في مكانٍ مظلم، وبارد، وبعيد عن الهواء لمنع تكسر المواد الفعالة فيه.

-3احتفظ بالمصل في علبة داكنة.

اليك هذي الصوره لتعرف على كيفيه معرفه ان المصل تغير من خلال تغير لونة

-4الانتظار 5 دقائق عند استخدام منتج يحتوي على البيروكسيد بنزويل (Benzoyl peroxide) قبل وضع سيروم فيتامين سي حتى يتمكن السيروم من العمل بفعالية.

-5احرص على عدم استخدامه مع أي منتجات حمضية أخرى على البشرة، مثل الريتينول (Retinol) لأنهما سيهيجان بشرتك.

-6احرص على استخدام فيتامين سي في يوم مختلف عن اليوم الذي تستخدم فيه الريتنول.

حقائق وخر افات عن سيروم فيتامين سي

حقيقة: لا يتم إنتاج سيرومات فيتامين سي كلها بالطريقة نفسها

هناك أنواع مختلفة من فيتامين سي تستخدم في تركيبات العناية بالبشرة، وفي الوقت الذي تتشابه في بعض فوائدها، إلا أن فيتامين سي النقي (حمض الأسكوربيك) يُمتص في البشرة ويبدأ عمله على الفور ما أن يلامسها، في حين أن فيتامين سي جلوكوذيد (أسكوربيل جلوكوذيد) ينشط عند امتصاصه في الطبقات العليا للبشرة فيعزز نشاط فيتامين سي مع الوقت. تستعمل سيرومات وتركيبات كيلز بفيتامين سي شكلاً من فيتامين سي الموضعي تم اختياره بعناية لزيادة فاعليتها المستهدفة إلى حدها الأقصى.

خر افة: كلما زادت نسبة فيتامين سي كان ذلك أفضل

على الرغم من أنه قد يبدو أن المستوى الأعلى من فيتامين سي سيكون أفضل، إلا أن هذه التركيبات قد تتسبب في الحساسية أو قد تكون أقل فاعلية إذا لم يتم تثبيتها بشكل صحيح. عندما يكون تركيز حمض الأسكوربيك في المنتجات عاليًا جدًا، قد تعاني البشرة من التهيج. لقد اختارت كيلز الأشكال الأفضل من فيتامين سي المستقر بتركيز فعال ولطيف في آن واحد، وبعدها، يقوم أخصائيو أمراض الجلد باختبار منتجاتنا للتأكد من سلامتها، ومدى استقرار التركيبات لجميع أنواع البشرة بما فيها البشرة الحساسة.

حقيقة: يمكن استخدام فيتامين سي لمنطقة العينين أيضًا

سواء كانت المشكلة هالات سوداء أو تجاعيد في زوايا العينين، يمكن لفيتامين سي أن يساعد أيضًا في تفتيح منطقة العينين وتنعيمها. عند اختيار سيروم، ابحثوا عن تركيبة صُممت بعناية لمنطقة العينين الحساسة، فسيروم العينين بفيتامين سي لتخفيف الهالات السوداء والخطوط ذو القوة الفائقة Pow-erful-Strength Line-Reducing & Dark Circle-Diminishing Vitamin C Eye Serum من كيلز، والمزود بفيتامين سي النقي وتري بيبتيد وحمض الهيالورونيك، قد اختبره أخصائيو أمراض الجلد وأطباء العيون لضمان سلامته.

وتقدم هذه التركيبة الفعالة فوائد فيتامين سي لمنطقة العينين للحصول على مظهر أفتح وأكثر انتعاشًا.

خر افة: سيرومات فيتامين سي التي تصنعونها بأنفسكم فعالة شأنها شأن باقي التركيبات الأخرى

يعد حمض الأسكوربيك من المكونات غير المستقرة، مما يعني أنه يمكن أن يتأكسد عند التعرض للضوء أو الهواء أو الحرارة فيصبح أقل فاعلية. يمكن أن يكون هذا الشكل القوي من فيتامين سي صعب التثبيت ضمن السيرومات، ويحتاج للتشكيل ضمن مستوى pH محدد لضمان حصول البشرة على فوائده بفاعلية. احتلت كيلز الريادة في العناية بالبشرة بفيتامين سي عندما قمنا بتثبيت حمض الأسكوربيك في تركيبتنا الخالية من الماء منذ أكثر من 15 سنة. يمكن لفيتامين سي النقي أن يتلف عند تعرضه للماء مما يفقده فاعليته. وتساعد التركيبة الخالية من الماء (مثل مركز تخفيف الخطوط القوي Power-ful-Strength Line-Reducing Concentrate) على إبقاء مركزات فيتامين سي النقية مستقرة وفعالة." -د. ميجان أوبراين، استشارية أمراض الجلد لدى كيلز

حقيقة: تحتاج البشرة إلى فيتامين سي موضعيًا

يعد فيتامين سي خطوة مهمة في روتين العناية بالبشرة، تمامًا كما يعد جزءًا أساسيًا في البرنامج الغذائي، فجسم الإنسان لا ينتج فيتامين سي بنفسه، بل يعتمد في الحصول عليه على المغذيات والاستعمالات الموضعية.ii يضمن الاستعمال اليومي لسيروم الوجه بفيتامين سي المستقر امتصاص البشرة لكل منافع هذا المكون القوي.

خر افة: يتسبب سيروم فيتامين سي في حساسية الجلد للشمس

أثبت فيتامين سي الموضعي على الواقع أنه خط الدفاع الثاني ضد الأشعة فوق البنفسجية من النوع أ، كما يساعد في الوقت نفسه في دعم دفاعات البشرة المضادة للأكسدة، ونحن نوصي باستعمال سيروم فيتامين سي في الصباح قبل وضع الواقي الشمسي اليومي. iii

حقيقة: تفيد منتجات فيتامين سي جميع أنواع البشرة

تناسب فوائد فيتامين سي الخاص بالوجه جميع أنواع البشرة، بما فيها البشرة الحساسة، وبالإضافة إلى مساعدته في تلاشي التصبغات وتقليل الخطوط الدقيقة والتجاعيد، فإن استعمال سيروم فيتامين سي يمكن أن يوفر أيضًا حماية مضادة للأكسدة للمساعدة في الدفاع ضد الشوارد الحرة التي تضر البشرة.

خرافة: سيرومات فيتامين سي غير مناسبة للبشرة الحساسة

تركب سيرومات فيتامين سي في كيلز بعناية لتكون لطيفة بما يكفي لاستعمالها على البشرة الحساسة، ونقوم باختبارها على مجموعات يمتلك 50% من أفرادها بشرة حساسة. عند استخدام سيروم فيتامين سي للمرة الأولى، يفضل البدء بمرة واحدة يوميًا والتدرج إلى مرتين في اليوم، ولا بد من استشارة أخصائي أمراض الجلد عند إضافة منتجات جديدة إلى روتين العناية بالبشرة.

حقيقة: يخزن سيروم فيتامين سي في مكان بارد وجاف

لا تخزن سيرومات حمض الأسكوربيك في خزانة الحمام لأنه يفضل الاحتفاظ بها في مكان دون رطوبة، هذا بالإضافة إلى أن سيرومات حمض الأسكوربيك التي تأتي في زجاجات غامقة اللون أو بنية تساعد في حماية التركيبة من الضوء.

خرافة: تستعمل سيرومات فيتامين سي في النهار فقط

في الوقت الذي يساعد فيه فيتامين سي في الدفاع عن البشرة خلال النهار، إلا أنه مكون فعال أيضًا يمكن استعماله في روتين البشرة الليلي، وفي تركيبتنا، يبقى فيتامين سي المضاد للأكسدة في البشرة لمدة تصل إلى 6 أيام! للحصول على أفضل النتائج، يستعمل سيروم فيتامين سي مرتين يوميًا، صباحًا ومساء.

حقيقة: سيرومات فيتامين سي ليست فقط لمقاومة علامات التقدم في السن

تستنفد مستويات فيتامين سي في البشرة مع الوقت، ولذلك فإن استعمال منتجات العناية بالبشرة المزودة بفيتامين سي مهم مع التقدم في العمر، ولكن هذه التركيبات فعالة كذلك قبل بدء ظهور الخطوط الدقيقة والتجاعيد. تساعد هذه التركيبات على تعزيز التألق وتأمين الحماية المضادة للأكسدة للمساعدة في الدفاع عن البشرة ضد العلامات المبكرة للتقدم في السن.

حقيقة: تستعمل سيرومات فيتامين سي قبل المرطب

بعد استعمال الغسول المنظف والتونر، توضع طبقة رقيقة من السيروم، وتستعمل صباحًا ومساء قبل المرطب للمساعدة في الحصول على فوائد سيروم فيتامين سي للبشرة.

cicartrix

Scar Reducing Cream

-كريم سيكاتريكس الإسباني لإزالة آثار الندبات والجروح والعمليات والحروق
-بتقنية التنشيط الجزيئي للتخلص من الندبات القديمة والجديدة

Surgical

Burn

C-section

Thyroid

Hyportrophic

Acne

Injury

Stretch Marks

Keloid

catalysis

شركة المحضار إخوان الطبية
Al-Mehdar Bros Medical Co.
صنعاء-شارع عمان تقاطع شارع الجزائر-برج الأسلامية للتامين
776600788 - 01/400788

مركز البراق لطب وجراحة العيون
AL-Barrag Eye Center

تورم العين

يحدث تورم العين بسبب

- حساسية العين
- الإصابة بلدغة حشرة
- العين الوردية

يصاحب تورم العين

- زيادة انتاج الدموع
- احمرار العين
- تهيج العين
- جفاف العين
- ضعف البصر

في حالة استمرار تورم العين لمدة أكثر من 48 ساعة فأنه يوصى باستشارة طبيب متخصص

You're in our eyes

مركز البراق لطب وجراحة العيون
AL-Barrag Eye Center

مركز البراق لطب وجراحة العيون

تأسس في العام 1998م كنواة لمستشفى متخصص على مستوى اليمن

You're in our eyes

أسباب الخمول بعد الإفطار

بقلم
د.ص رانيا الابارة

سؤال لماذا نشعر بالنعاس بعد الافطار؟!

ينتاب الكثير منا خلال شهر رمضان، الشعور بالكسل و الخمول خاصة بعد تناول وجبة الإفطار التي يعقبها رغبة شديدة في النوم المشكله ليست في التمر الذي نأكله المشكله هي فيما يتم أكله بعد. فكثير من الناس عندما يفطر

يفطر عن اليوم كله وهنا لم نستفيد شي . ... ومن الضرر على الجسم عندما تكون صائم وتفاجئه فوراً بأكل كثير فالطاقة التي في جسمك هنا تذهب كلها لهضم الطعام الذي تناولته وهذا مايسبب الخمول بعد الأفطار

ومن أهم اسباب الخمول بعد الافطار

العادات الغذائية الخاطئة، والتي تتمثل في الإكثار من السكريات والنشويات وإهمال العناصر اللازمة للجسم قد تتسب في الشعور بالتعب بعد تناول الإفطار، حيث يؤدي عدم حصول الجسم على المعادن والفيتامينات اللازمة له إلى الشعور بالتعب والإرهاق، فطول اليوم تكون صايم والسكر منخفض عندك ، تأتي فجاة و تأكل وجبه دسمة ،

يصعد السكر بسرعة ... يفرز الجسم الانسولين بسرعة حتى يعادل مستوى السكر مع الانسولين يفرز هرمون السيروتونين "هرمون السعادة "

السيروتونين يعمل كناقل عصبي ينشط الميلاتونين (هرمون النوم) كذلك يكون الجسم مستعد للنوم نتيجة التغيرات في الساعة البايولوجية واوقات النوم بالتالي تكون جدا خامل ومستعد للنوم.

-انخفاض ضغط الدم، يؤدي إلى الشعور بالتعب والإعياء وكذلك الخمول بعد تناول وجبة الإفطار.

اضطراب الدورة الدموية بسبب تدفق الدماء نحو الجهاز الهضمي، ما يؤثر على باقي وظائف الجسم، ويسبب شعورًا بالإرهاق.

-الشخص الذي يعاني من الضعف العام، يكون أكثر عُرضه للتعرض للخمول والتعب بعد تناول وجبة الإفطار طوال شهر رمضان بسبب سوء التغذية.

نصائح لطرد الخمول:

- تقسيم وجبة الإفطار على مرتين الأولى بعد المغرب مباشرة، والثانية بعد ثلاث ساعات

وهنا يجب علينا الافطار بالتمر وشي خفيف وبعدها بفتره نكمل باقي الأكل لتهيئه الجهاز الهضمي (فقد كان النبي – صلى الله عليه وسلم – يفطر بالتمر ذو اقل سعره حرارية)

- شرب كميات وفيرة من المياه من بعد الإفطار، وحتى السحور لتعويض النقص الذي يتعرض له الجسم.
- تناول الأطعمة الغنية بالصوديوم، لتجنب انخفاض ضغط الدم
- تناول الخضروات والفواكه، لاحتوائهم على نسبة كبيرة من المياه التي يحتاجها الجسم.
- عدم الإفراط في تناول الكافيين بعد وجبة الفطور
- تجنب تناول الأطعمة الدسمة التي تحتوي على نسبة كبيرة الدهون.
- لأصحاب الأمراض المزمنة كالضغط، والسكر يجب تناول جرعات الدواء في الوقت الذي يحدده الطبيب.

وهذا يؤكد كلام النبي صلى الله عليه وعلى آله واصحابة وسلم في الحديث (ما ملئ أبن آدم وعاءً شراً من بطنه, فإن كان لابدّ فاعلاً فثلثُ طعام وثلث شراب وثلث نفس)

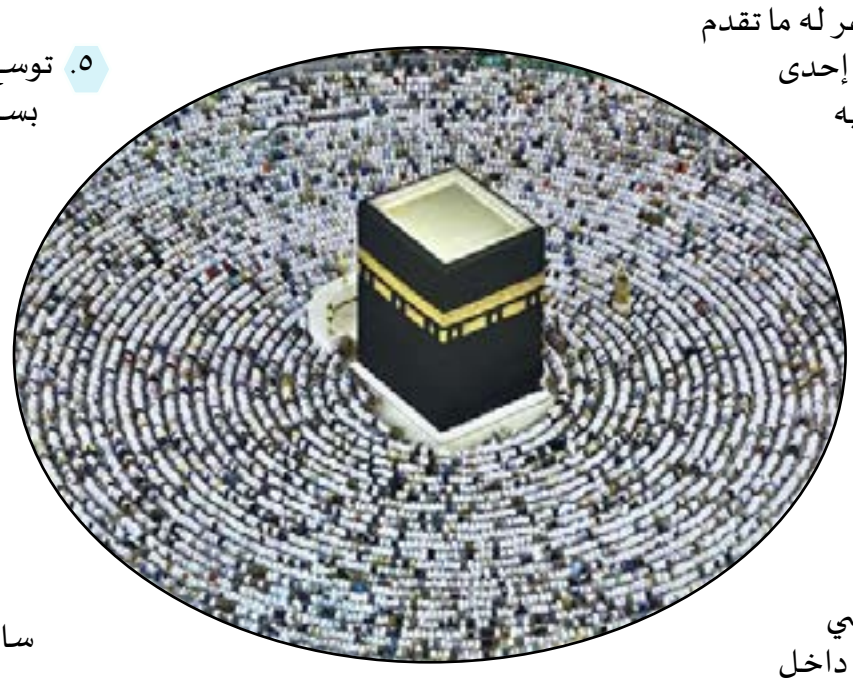
#رمضان_كريم

صلاة التراويح وفوائدها

بقلم
د.ص علاء القدسي

صلاة التراويح هي إحدى الأعمال العظيمة التي يمتاز بها شهر رمضان عن بقية شهور السنة.

وهي سنة مؤكدة عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (من قام رمضان إيمانا واحتسابًا غفر له ما تقدم من ذنبه) متفق عليه، وركعاتها إحدى عشرة ركعة، وهو ما واظب عليه نبينا محمد صلى الله عليه وسلم.



أن للصلاة فوائد علاجية وروحية تبدأ من الوضوء إلى الحركات الجسدية في الصلاة مثل التكبير والقيام والركوع والسجود والجلسة والتسليم. ولها فوائد صحية نلخص منها:

١. تحسين كفاءة الجهاز التنفسي حيث تزيد الدورة الدموية داخل الشعيرات الدموية المحيطة بالحويصلات الهوائية مما يؤدي للزيادة في استهلاك الأكسجين والتنفس بعمق.

٢. تساعد الجهاز الهضمي في عملية الهضم خاصة وإنها بعد الإفطار حتى لا يصاب الشخص بعسر الهضم.

٣. تعتبر تمريناً بدنياً معتدلاً لكل عضلة من عضلات الجسم حيث تنقبض بعض العضلات بطول متساو وتنقبض الأخرى بنفس التوتر.

٤. تزيد الطاقة اللازمة لعمليات الأيض في العضلات خلال تأدية الصلاة مما يؤدي إلى نقص في مستويات الأكسجين والعناصر الغذائية في العضلات ويؤدي هذا النقص بدوره إلى توسع الأوعية الدموية.

٥. توسع الأوعية الدموية يسمح للدم بالتدفق بسهولة عائداً إلى القلب فيعمل على تقوية العضلة القلبية وتحسين التدفق الدموي فيها.

٦. تنظيم مستويات السكر بعد الإفطار، فنسبة السكر والأنسولين في الدم تكون في أدنى مستوياتها قبل وجبة الإفطار، وبعد ساعة من تناول الوجبة، يبدأ الجلوكوز والأنسولين بالارتفاع، فيعمل الكبد والعضلات على سحب جلوكوز الدم، إلا أن سكر الدم يصل إلى مستويات عالية خلال ساعة أو ساعتين، وهنا تأتي فائدة صلاة التراويح، حيث تتم معالجة السكر وحرقه.

٧. تساعد في حرق السعرات الزائدة وتحسن مرونة الجسم وتوازنه وتقلل من التوتر عند الأصحاء وتخفف حالات القلق والكآبة.

٨. تحسن السيطرة على وزن الجسم وحرق السعرات الحرارية دون زيادة الشهية أو الرغبة في الأكل، لذلك فان تناول أغذية صحية معتدلة في وجبتي الإفطار والسحور، وأداء صلاة التراويح يحقق أفضل النتائج من حيث تخفيف الوزن، وتقليل تراكم الدهون في الجسم.

صيام أكثر أمان لمرضى الكبد خلال شهر رمضان

بقلم
د.ص اسماعيل الوصابي

اهتم الطب الحديث بالتأثيرات الصحية للصوم وظهر مصطلح طبي جديد يعرف بالصوم العلاجي والذي أصبح من الممارسات الصحية في الغرب. ويعتبر الصوم في رمضان فرصة لإراحة الجهاز الهضمي من استمرار عمله طوال العام.

وللصيام فوائد عديدة في علاج العديد من الامراض المزمنة، وتكمن الفائدة من الصيام في تقليل مخاطر السمنة والضغط النفسي وارتفاع نسبة السكر في الدم، ونسبة مستويات الكوليسترول، والدهون الثلاثية وضغط الدم، ومشاكل الكلى وامراض القلب، الا ان الصيام غير ممكن لجميع الأشخاص المصابون بالأمراض المزمنة بمن فيهم امراض الكبد وهو محور حديثنا في هذه المقالة. هنالك نوعان رئيسيان من امراض الكبد هما مرض الكبد الدهني Fatty Liver disease، ومرض الكبد الالتهابي Liver hepatitis، وينقسم مرضى الكبد الى ثلاث مجموعات، المجموعة الأولى هم المرضى الذين يعانون من التهاب مزمن في الكبد بسبب فيروسات الكبد مثل فيروس الكبد بي وفيروس الكبد سي او امراض الكبد المزمنة الأخرى المستقرة وهذه المجموعة من المرضى قادرين على الصيام بشكل طبيعي وخاصة الحالات التي يوجد فيها انزيمات الكبد بشكل طبيعي إلا انه يجب اتخاذ قرار الصيام بعد استشارة الطبيب المختص. المجموعة الثانية هي مرضى تليف الكبد البسيط Simple Cirrhosis وهذا النوع من المرضى غالباً يكون فيه وظائف الكبد طبيعية ولا يوجد فيه أي مضاعفات، وهذه الفئة من المرضى بإمكانهم ممارسة الصيام بشكل طبيعي. المجموعة الثالثة وهم المرضى الذين يعانون من تليف الكبد المتقدم Advanced Liver Cirrhosis وهذه الفئة من المرضى يكونون غير قادرين على الصيام بسبب العلاجات التي عليهم تناولها وأيضا بسبب زيادة المخاطر من حصول مضاعفات قد تسبب خطر على حياتهم بحسب دراسة أجريت على ٢٠٢ مريض في مستشفيات جامعة الازهر في مصر عام ٢٠١٠ خضع فيها المرضى لتقييم سريري، ومختبري، وتنظير داخلي قبل واثناء وبعد شهر رمضان حيث كان عدد المرضى الصائمون الذي شملتهم الدراسة ١٠٣مريض وعدد المرضى الغير صائمون ٩٩ مريض، واظهرت النتائج ان المرضى الذين لم يصوموا في رمضان كانوا اكثر التزاما بادويتهم من المرضى الذين صاموا رمضان، الا ان اعراض عسر الهضم كانت اعلى في المرضى الصائمين بنسبة ٥٣,٤٪ مقارنة ب ٣٨,٤٪ في المرضى الغير صائمين، بالإضافة ان نسبة حصول مضاعفات نزيف من الجهاز الهضمي في الأشخاص الصائمون اعلى من الذين لم يصوموا، حيث ينصح المرضى الذين يعانون من الاستسقاء والغيبوبة الكبدية، والمصابين بالتليف المتقدم، وكذلك المرضى المعرضين لخطر الإصابة بانخفاض نسبة السكر في الدم بعدم الصيام وهذا هو ما أكده الدكتور معتز درباله استشاري اول امراض الكبد والجهاز الهضمي في مؤسسة حمد الطبية

عادات غذائية لتجنب الآثار السلبية في رمضان

خطوات بسيطة لتجنب الآثار السلبية

نصائح غذائية مهمة لمرضى القلب وضغط الدم والسكر والجهاز الهضمي في رمضان..

يحتاج بعض المرضى إلى القيام ببعض الخطوات البسيطة والأساسية لتعديل نظامهم الغذائي خلال رمضان والالتزام بها لتلافي مضاعفات تلك الأمراض أثناء الصيام وهنا نورد أهم ما يجب الاهتمام به أثناء صيام المرضى في هذا الشهر الفضيل:

ضغط الدم المرتفع :-

- الصيام يعد فرصة جيدة للتحكم بارتفاع ضغط الدم لذا ينصح بتجنب الأطعمة التي تحتوي على كثير من الملح والدهون كالأجبان والوجبات الجاهزة والحلويات والمقليات.

- تناول الأطعمة ذات الألياف كالسلطة والحبوب الكاملة والفاكهة الطازجة

- استبدال القلي بالشواء والخبز.

مريض السكر:-

- يمكن أن يحد من الارتفاع المستمر في نسبة السكر بتجنب الكثير من ما تشتهر به المائدة الرمضانية من الحلويات والمقالي والمشروبات الملونة والأطعمة الدسمة التي تحتوي على الكثير من الدهون والسكر والسعرات الحرارية العالية والتي يمكن استبدالها بأخرى مفيدة كالفاكهة والزبادي

- الحرص على تناول السحور وعلى تجنب الأطباق الدسمة والمالحة والأطعمة الجاهزة في تلك الوجبة كما ينصح بتناول الأطعمة المحتوية على الألياف وبطيئة الهضم مثل الزبادي القليل الدسم والبقوليات .

- مراجعة الطبيب قبل رمضان لتعديل جرعات ومواعيد الدواء بما يتوافق مع مواعيد الوجبات والالتزام بالنظام الغذائي الموصوف من قبل أخصائي التغذية .

- تقسيم الإفطار على فترتين يبدأ أولا بقليل من التمر والماء ثم يكمل الإفطار بعد أداء صلاة المغرب فهذا التقسيم يعيد النشاط إلى الجسم سريعاً ويزيل الشعور بالجوع كما يساعد على تنظيم مستوى السكر في الدم بشرط تناول الكميات التي تحدد للمريض في حميته في المرحلة الثانية من الإفطار.

مريض الكلى :-

- تنظيم شرب الماء والسوائل مابين فترتي الإفطار والسحور والأفضل شرب الماء والسوائل بين الوجبات بالكمية التي حددها الطبيب ولكن على فترات لتزويد الجسم بما يحتاجه من سوائل، وتعويض الفاقد من السوائل أثناء الصوم.

- التقليل من شرب الشاي والقهوة والذي يؤدي إلى زيادة إدرار البول مما يفقد الجسم كمية كبيرة من السوائل وتعويض ذلك بشرب الماء العادي.

المصابون بفقر الدم :-

- الحرص على الإكثار من الأطعمة الغنية بالحديد كاللحوم الحمراء والبيض والخضار الخضراء الطازجة والفاكهة التي تحتوي على فيتامين «ج» الذي له دور في امتصاص الحديد في الجسم

- التقليل من المشروبات الغازية والشاي والقهوة.

- تقليل حجم الوجبات بتقسيمها إلى عدة وجبات صغيرة حتى لا يذهب معظم الدم في الجسم إلى عملية الهضم فيزيد الشعور بالدوخة والهبوط.

مريض الكولسترول

- طريقة الطهي هي الوسيلة الأكثر تأثيراً على القدرة على التحكم بمستوى الكولسترول وتحويل الأطباق التقليدية لشهر رمضان المبارك إلى أطباق صحية مغذية سهلة الهضم فالأطباق الشعبية كالهريس والجريش والقرصان جيدة شرط تجنب الدهون المضافة.

- نزع الشحم عن اللحم والجلد عن الدجاج وتقليل استخدام الدهون المشبعة.

- تناول الأطباق الغنية بالألياف مثل الحبوب الكاملة والخضر والفاكهة.

بقلم
د.ص/ علاء القدسي

المشاكل الهضمية :-

- عسر الهضم، الحرقة العطش التخمة والتلبك المعوي والصداع والخمول هي أكثر المشاكل بروزاً أثناء الصيام في رمضان بسبب تناول وجبات غير صحية دسمة صعبة الهضم.

مشكلة الإمساك :-

- ينصح الصائم بتناول كمية كافية من الألياف الغذائية والتي توجد في الخضروات والفواكه والبقوليات والخبز الأسمر والشوفان والعدس وغيرها من الحبوب، التي تعمل على زيادة حركة الأمعاء وتنشيطها.

- شرب كمية كافية من السوائل.

مرضى القولون :-

- تجنب الأطعمة المثيرة للقولون والتي منها البقوليَاتْ والملفوف والأطعمة المتبلة والمقلية والدسمة .

- تناول دفعات بسيطة من السوائل أثناء تناول الإفطار وتجنب ملء المعدة بالطعام والعصائر معا حتى لا يتسبب ذلك في إثارة القولون.

لإنقاص الوزن:-

- ينصح بتجنب الدهون، وتجنب الاكثار من الزيوت والمقليات والحلويات والإعتدال في تناول الفاكهة والإكثار من تناول الخضر واللحوم الخالية من الدهون كلحم البقر الخالي من الدهون صدر الدجاج، السمك، وتناول الحبوب الكاملة والتقليل من الأرز والخبز الأبيض والمشروبات المركزة في السكر .

الحامل أو المرضع ...

لكي تتلافى الحامل أو المرضع أي مضاعفات تنشأ عن الصيام عليها الاهتمام بما يلي:

- تقسيم وجباتها الرمضانية إلى ٤-٥ وجبات صغيرة تحتوي كل وجبة على الحليب ومشتقاته والخضار والفاكهة الطازجة واللحوم غير الدسمة.

- تنظيم شرب السوائل والتقليل من الشاي والقهوة لأنها تزيد من نبضات القلب وتقلل من امتصاص الكالسيوم والحديد

- الاهتمام بتناول الحليب ومشتقاته وتقسيم الكمية خلال اليوم .

- تستطيع الحامل المصابة بالسكري تحويل الأطباق التقليدية لشهر رمضان المبارك إلى أطباق صحية مغذية سهلة الهضم، فالحليب والخضار المضافة إلى الأطباق الرئيسية واضافة أكثر من نوع من الحبوب والبقول إليها والتقليل من الدهون المضافة واستبدال القلي بالشواء.

الرياضيون..

- الابتعاد عن ممارسة الرياضة العنيفة في نهار رمضان كي لا يفقد الجسم الكثير من السوائل والأملاح المعدنية. - يفضل ممارسة الرياضة بعد وجبة الإفطار بثلاث أو أربع ساعات.

- بالنسبة للأشخاص العاديين فينصح بممارسة رياضة المشي لمدة ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة بعد الإفطار بساعة أو ساعتين يومياً أو ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل.

• هل يستطيع مريض الصرع صيام رمضان؟

بقلم
د.ص/ علاء القدسي

هل يستطيع مريض الصرع صيام رمضان ؟!

صيام مريض الصرع سواء كان رجلاً أو إمرأة يجب أن يتخذ بعد مناقشة بين الطبيب والمريض ويختلف ذلك تماماً من مريض لآخر:

١- المرضى الذين تمت السيطرة على النوبات الصرعية عندهم ولا يتناولون أدوية حسب تقرير الطبيب المتابع للحالة ووضعهم الصحي مستقر عموماً (علماً انه لا يمكن الوصول إلى هذه النتيجة إلا بعد مرور عامين كاملين من اختفاء التشنجات) يمكنهم الصيام.

٢- المرضى الذين لا يزالون يتناولون أدوية الصرع فإنهم على ثلاثة أقسام كما يلي:

أ- إذا كان المريض يستخدم العلاج مرة واحدة في اليوم فلا مانع من الصيام ما لم تحدث أي مشاكل ومضاعفات أخرى.

ب- في حالة استخدام العلاج (مرتين يوميا) كل ١٢ ساعة فإنه يمكن الصيام بحيث تقسم جرعات الدواء جرعة بعد الإفطار وأخرى بعد السحور.

ج- إذا كان استخدام العلاج كل ٨ ساعات (ثلاث مرات يومياً) فإن ذلك يجعل صيام المريض صعباً لضرورة أخذ الدواء خلال نهار رمضان، فالمريض حينئذ من المعذورين فيفطر على أن يقضي أياماً بدلاً عن التي أفطرها إن أمكنه ذلك أو يطعم عن كل يوم مسكيناً إذا لازمه ذلك المرض وصار مزمناً.

وعلى مريض الصرع الإنتباه إذا حدثت النوبة أثناء الصوم يجب الإفطار فوراً وتناول مواد غذائية تحتوي على نسبة عالية من السكر. وسجل النوبة الصرعية في جدول المتابعة ثم راجع طبيبك لإعادة لتنظيم العلاج وتقييم قرار الصيام.

ولا تنسى الالتزام بالحديث النبوي الشريف (لاتزال أمتي بخير ماقدموا الفطور وأخروا السحور) وذلك حتى تتجنب نقص نسبة السكر في الدم دون داع وحتى يمكنك تناول أدويتك في مواعيدها المناسبة المضبوطة.

•السواك وفوائد استخدامه

بقلم
د.ص/ أمجد الصبري

قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم):لولا أن أشق على امتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة». ويروي عن ابن عباس مرفوعاً «في السواك عشر خصال، يطيب الفم ويطهره ويشد اللثة ويذهب البلغم ويذهب الحفر ويفتح المعدة ويوافق السنة ويرضي الرب ويزيد في الحسنات ويفرح الملائكة حثنا النبي صل الله عليه وسلم، على استعمال السواك في كل وقت، حين نستيقظ، وعند كل صلاة، حيث أن السواك مطهرة للفم ومرضاه لله، ويحافظ على صحة الأسنان، فهو يعتبر بديل لفرشاة الأسنان، ولكن الدراسات الحديثة أثبتت أن للسواك أهمية أخرى غير أنه مفيد للأسنان فقط، بل تشمل فوائده أجزاء الجسم الأخرى ومنها المعدة.

السواك

هو عبارة عن أجزاء خشبية تؤخذ من شجرة الأراك التي توجد في كثير من البلاد الحارة مثل اليمن والحجاز وأمريكا، حيث أن الأراك شجرة يصل ارتفاعها أحياناً إلى عشرة أمتار، وجذورها طويلة تحت الأرض، فتقطع هذه الجذور ويتم استخدامه كسواك.

مكوناتها الكيميائية

تحتوي جذور الأراك على فلوريدات أهمها مركب سلفارورين وتراي ميثيل أمين ونسبة عالية من الكلوريد والفلوريد والسيليكا، كبريت وفيتامين ج وكميات قليلة من الصابونين والعفص والفلافونيدات كما يحتوي على كميات كبيرة من السيتوسترول ومن المواد الراتنجية.

فوائد السواك للمعدة

إذا أصيب الفم واللثة لوجود الجراثيم بالفم بين الأسنان فهذا ممكن يؤثر على أجهزة الجسم، سواء جهاز التنفس أو القناة الهضمية، فممكن أن هذه الجراثيم تنتقل للمعدة بواسطة المريء، فتكون سبب الالتهاب الحاد أو المزمن، فتؤدي لقرحة الجهاز الهضمي.

فيؤثر السواك بشكل كبير على الجهاز الهضمي وخاصة المعدة، حيث يعمل على تسهيل عملية الهضم، فيقوم بعلاج الاضطرابات وجميع الآلام التي تصيب الجهاز الهضمي والمعدة، حيث يعمل على حل مشاكل عسر الهضم أو الإمساك

فوائد السواك لصحة المرأة

للسواك فوائد خاصة متعلقة بصحة المرأة فهو يعالج أورام وتليف الرحم، كما أنه يؤخر فترة الحيض، حيث لا يكون هناك ضرر في ذلك، وذلك بغلي ثلاثة عيدان من السواك في لترين من الماء، ويترك يغلي الماء حتى يقل إلى النصف، وتشربه المرأة قبل موعد الحيض بيوم ولمدة ثلاثة أيام.

كما أنه يعمل مغلي السواك على وقف نزيف الحيض الزائد، بأن نقوم بغلي عودان من السواك اللين غير الجاف في لتر ماء لخمس دقائق، ويترك ليبرد ويشرب ثلاث أكواب في اليوم، لمدة ثلاثة أيام، و كذلك شرب مغلي الماء يعمل على قتل البكتريا والقضاء عليها في الفم و الأمعاء و القولون .

فوائد السواك في الطب النبوي

للسواك فوائد كثيرة ومتعددة، فلولا الفوائد المذهلة للسواك، ما كان النبي صل الله عليه وسلم أمرنا به وباستخدامه، فنجد أن الفم المدخل الأساسي لأعضاء جسم الإنسان الداخلية فهو يعمل على:

١. ثبت علميا ان للمسواك تأثيراً على وقف نمو البكتيريا بالفم وذلك بسبب وجود المادة التي تحتوي على كبريت

٢. ثبت ايضاً ان مادة الترامثايل امين تخفض من الأس الأيدروجيني للفم (وهو احد العوامل الهامة لنمو الجراثيم) وبالتالي فإن فرصة نموهذه الجراثيم تكون قليلة جداً

٣. يحتوي الأراك على فيتامين ج ومادة السيتوستيرول وهاتان المادتان من الأهمية بمكان في تقوية الشعيرات الدموية المغذية للثة وبذلك يتوفر وصول الدم اليها بالكمية الكافية، علاوة على اهمية فيتامين ج في حماية اللثة من الالتهابات

٤. يحتوي على مواد قابضة تعمل على علاج نزيف اللثة

٥. يحتوي الأراك على الكلوريد والفلوريد والسيليكا وهي مواد معروفة بأنها تزيد من بياض الأسنان.

٦. يحتوي على مادة عطرية تطيب وتعطي رائحة جميلة للفم

٧. يساعد على تنقية الصوت

٨. يساعد في عملية الهضم

٩. أفضل وسيلة لترك التدخين

بعد اتفاق علماء الدين والطب أدوية لا تفسد الصيام !

طرق تناول الدواء التي لا تفسد الصيام وذلك بحسب ما ورد عن أغلبية علماء الدين والأطباء وهي كالتالي:

- القطرات العينية والأذنية.

- كل ما يمتص عن طريق الجلد مثل الكريمات والمراهم واللصقات الطبية. - التحاميل والغسولات المهبلية

- الحقن تحت الجلد، وفي العضل، وفي المفصل، وفي الوريد باستثناء التغذية الوريدية.

- الأكسيجين وغازات التخدير.

- بحسب بعض المصادر الدينية والطبية فإن استعمال حبوب النايتروغليسيرين Nitroglycerine تحت اللسان لعلاج الخناق الصدري لا يُفسد الصيام.

- الغسولات الفموية والغرغرة والبخاخ الفموية، شريطة أن لا يبتلع منها المريض أي شيء.

- القطرات والبخاخات الأنفية، والأدوية المستنشقة inhalers.

- الحقن والتحاميل الشرجية بحسب بعض المصادر الدينية والطبية.

- التخدير العام أثناء الجراحة إذا أصر المريض على الصيام.

الصيام وتأثيره النفسي

لماذا الرجال أكثرعصبية من النساء في رمضان؟

الرجل الصائم أكثر عصبية وصاحب مزاج سيئ اكثر من النساء خاصة في أيام رمضان الأولى سواء في البيت أو العمل وهو يردد (اللهم أني صائم) متجاهلاً أن جميع من حوله أيضا صائمون والجميع لديه مسؤوليات في الوقت ذاته

سبب العصبية:

إن من أسباب العصبية التي تؤثر في الصائم نقص مستوى السكر في الدم بسبب الامتناع عن الطعام الذي له دور واضح في زيادة التوتر الذي تختلف درجاته من شخص لآخر وفقاً لتركيبته الجسمانية وشخصيته فانخفاض معدل السكر عند البعض مثلا يؤدي إلى نقص في تركيزهم الذهني ويصبح أمر تعرضهم للعصبية والغضب سهلاً.

كما أن الجوع من الناحية النفسية يولد إحباطاً وقلقاً وتوتراً يثير مشاعر الحرمان والنقص بالإضافة الى تغيير الروتين اليومي من حيث أوقات العمل والطعام والراحة والنوم ومن الناحية الكيميائية هناك أسباب تعود إلى قلة التدخين إن كان الرجل من المدخنين أو قلة الكافيين أن كان معتاداً على احتساء القهوة والشاي عدة مرات يومياً ولا يستطيع التأقلم من دونهما.

• صيام الحامل
والتغذية السليمة عند الصوم

صيام الحوامل

صيام شهر رمضان فريضة وركن من الأركان وبالتالي فالأصل هو الصيام. كما أود التذكير أن الحمل ليس مرضاً، والحامل ليست مريضة بحملها. أما إذا رافق الحمل علة، أو أصبح الحمل مرضاً، فالشرع واضح في الرخصة والإعفاء من الصوم، بتعويض لاحق أو إن تعذر بالفدية.

الحامل لا تختلف عن غيرها فيما يتعلق بالنصائح والإرشادات وخاصة أن الصيام هذه الأيام في الصيف ومدته هي الأطول. لذا وجب تجنب الحر الشديد والوقف تحت الشمس، كذلك تجنب الأعمال الجسدية المرهقة والتعرق الشديد وتعويض السوائل في فترة الفطر بتناول ما مجموعه بين ٨ إلى ١٠ أكواب من السوائل موزعة خلال فترة الفطر أذكر هنا بأن الإفراط في تناول العصائر يعني زيادة السعرات الحرارية حيث تحتوي كوب العصير الواحدة على أكثر من ١٠٠ سعرة حرارية وبالتالي فإن السائل المفيد المنصوح به ودون زيادة في السعرات الحرارية هو الماء.

كذلك تجنب الإكثار من السمبوسك حيث تحتوي كميات من الزيت والسعرات الحرارية العالية ويمكن تفادي ذلك باستخدام أساليب حديثة في الشوي باستخدام كميات قليلة جداً من الزيت أقل ٨٠٪ من الطريقة التقليدية.

ومن العادات الخطأ في رمضان الإكثار من السكريات والحلويات، فأكثر الناس في غير رمضان لا يأكلون الحلويات بشكل يومي ولكن في رمضان يتحول الوضع إلى وجبة يومية وغالباً ما تكون ذات سعرات حرارية عالية وبشكل متكرر مع الزيارات اليومية للأهل والأصدقاء.

لاشك أن الجسم بحاجة إضافة للسوائل الألياف تفادياً للإمساك وخاصة أن الحامل لديها الاستعداد لذلك، فننصح بتناول الخضار والفواكه والأفضل أن تكون الوجبات متعددة فمثلا وجبة الإفطار ثم وجبة بعد التراويح أي بعد حوالي ٣ ساعات من الإفطار، ثم وجبة في منتصف الليل قبل السحور بحوالي ٣ ساعات.

الحامل وبالذات في أشهرها الأخيرة يكون الرحم لديها ضاغطاً على المعدة فتفضل تعدد الوجبات الكميات وتوازنها. قلة مع الناس في الصيام أميل إلى قلة الحركة وبالأخص مع الحر والجو المغبر والحامل ليست استثناءا، لذا تعويض الحركة في فترة الفطر وفي أماكن مريحة من حيث الجو والتجهيز وبالأخص رياضة المشي ولمدة نصف ساعة يومياً أو شبه يومي له الأثر الإيجابي الكبير في تنشيط الدورة الدموية واستهلاك السعرات الزائدة.

أخيرا الصيام فرصة للحوامل المدخنات للإقلاع عن التدخين أو على الأقل التخفيف منه ولا شك أن هذا له الأثر المفيد على الجنين ونموه.

سفر الحامل خلال الصوم

أما بالنسبة إلى سفر الحامل خلال الصوم وبالأخص مازاد عن الثمانين كيلو فلها رخصة شرعية بالفطر، أما إذا قررت الحامل الاستمرار بالصيام ولا سيما أن السفر هذه الأيام مدته قصيرة، وغالباً ما يكون بالطائرة فأذكرها بأهمية الحركة كل ساعتين على الأقل تفاديا لجلطات الأرجل المعرضة لها بسبب حملها أولاً وبسبب قلة السوائل ثانياً وبسبب قلة الحركة ثالثاً.

من هي الحامل المهيأة للصيام؟

هي الحامل التي لا تعاني من أية مشاكل صحية سواء كانت موجودة قبل بداية الحمل أم ناشئة عن الحمل هنا تجدر التفرقة بين المرأة الحامل العاملة والمرأة الحامل ربة المنزل إذ أن ربة المنزل أقل عرضة للمشاكل الناشئة عن الحمل من المرأة العاملة لكن هذا ليس قاعدة حيث إن كثيرا من الأمهات العاملات لديهن استعدادا للصيام من ربات المنزل.

من الممكن ان يؤثر الصيام على الجنين ممن حيث نقص الوزن فقط دون أن تكون هناك مضاعفات أخرى مثل التشوهات و الأمراض وغيرها.

وتعد أشهر الحمل الأفضل للصيام الثلاثة أشهر الوسطى من بداية الشهر الرابع وحتى نهاية الشهر السادس) هي الأفضل للصيام نظراً لاستقرار حالة الحامل و انخفاض معدل حدوث المضاعفات الناشئة عن الحمل.

ارشادات المرأة الحامل

الغذاء الأفضل

1- المرأة الحامل بحاجة إلى الغناء التي يحتوي على كمية كبيرة من الحديد والكالسيوم بالإضافة إلى الماغنسيوم

٢- يجب عدم الإكثار من الحلويات لأنها تستلزم شرب كميات كبيرة من الماء مما قد يكون متعذراً في وقت الصيام ولنفس السبب يجب عدم تناول المقبلات التي تحتوى على كمية كبيرة من الملح.

٣- يجب تقسيم الوجبات إلى ثلاث وجبات صغيرة أثناء فترة الإفطار وذلك حتى يمكن تفادى مشكلة ضيق سعة الرئتين التي تحدث في أواخر الحمل وكذلك لمنع زيادة الوزن

شرب الماء

- تحتاج المرأة الحامل لشرب ليترين من السوائل يوميا وذلك حتى يقل معدل حدوث التهابات المسالك البولية.

- نقص الماء داخل جسم المرأة الحمل قد يؤدي أيضا إلى حدوث انقباضات رحمية مبكرة قد ينتج عنها مولود ناقص النمو (طفل خديج).

النشاط البدني

1- يمكن أن تقوم المرأة الحامل ببعض التمرينات الخفيفة في أول النهار

٢- يجب أن تمتنع عن التمرينات الرياضية والمجهودات العنيفة إذا كانت صائمة.

الملبس

- يجب أن ترتدى المرأة الحامل ملابس فضفاضة واسعة لتجنب الشعور بالضيق أثناء الصيام وخاصة في الأيام الحارة.
- يجب أن تمتنع المرأة الحامل عن ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي.

هل يمكن الصيام للمرأة الحامل المصابة بداء السكرى؟

يمكن للمرأة الحامل المصابة بداء السكري الصيام بشرطين :

- أن يكون سكر الدم تحت السيطرة ولا توجد مضاعفات وخاصة كثرة التبول.
- أن يكون العلاج بالحمية وفي هذه الحالة يعتبر الصيام مفيدا بشرط عدم الإفراط في الأكل أثناء فترة الإفطار.

أما إذا كانت المرأة الحامل تتعاطى الأنسولين فالأفضل عدم الصيام نظرا لاحتمال تعرضها لنوبات من انخفاض مستوى السكر بالدم.

آلية تناول الأدوية خلال فترات الصيام الأدوية التي تؤخذ في مواعيد متقاربة وتكون المدة بين الجرعة والأخرى أقل من فترة الصوم:

- هناك بعض الأدوية يمكن إطالة المدة بين الجرعات بزيادة الجرعة مثل بعض المضادات الحيوية
- إذا لم يمكن ذلك فليس على المريض حرج. الأدوية التي تسبب الشعور بالغثيان أو اضطراب المعدة مثل الحديد تؤخذ مع السحور حتى تحدث هذه الأعراض أثناء فترة النوم فلا تشعر بها المرأة الحامل. الأدوية الأخرى التى تؤخذ مرة واحدة في اليوم مثل الكالسيوم يفضل أخذها مع وجبة الإفطار.

هل يمكن السفر للمرأة لحامل ؟

- . السفر في حد ذاته من الأعذار المباحة للإفطار في نهار رمضان.
- من الأفضل تجنب السفر المسافة طويلة بالنسبة للمرأة الحامل
- إذا كان السفر أمراً ضرورياً فان السفر بالحافلة (الباص) أفضل من السفر بالسيارات الخاصة نظراً لقلة الاهتزازات التي تتعرض لها الحامل في الباص مقارنة بالسيارة الخاصة.

For A Healthy Kidney

Wantex®

Enteric-Coated Soft gelatin Capsules

For Renal and Urinary Disorders

Prophylaxis and Treatment

Urolithiasis **Nephrolithiasis**

Urinary Tract Infections

Improving Renal Function

Dysuria **Renal Colic** **Oliguria**

Pre and Post-operative Treatment

ASIA Pharmaceutical Industries

مرضى الكلى و رمضان

بسبب صيام خلال فترات النهار فانه مصدر للجفاف وهو مصدر القلق واظهرت الدارسات اجمالي استهلاك المياه يتناقض خلال شهر رمضان يستجيب الجسم عن طريق تقليل اخراج البول وزيادة تركيزه في حلول الأسبوع الثالث من شهر رمضان ولكن يتم تصحيحه بحلول نهاية الشهر ولتجنب حدوث الجفاف مما يودي الى مضاعفات الاغماء والارتباك والخمول والتعب يجب توفر خطوات فعالة لتصحيح الجفاف وخاصة امراض الكلى لأنها توثر على وظائف الانابيب الكلوية

أولا يجب مراقبة وظائف الكلى من قبل الطبيب وقياس وظائف الكلى

يجب عليهم شرب كميات كبيرة من المياه والسوائل بين وجبات الإفطار والسحور لتجنب الجفاف والوصول للحجم الطبيعي للبول على مدار ٢٤ ساعة والحرص على تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية والحرص على عدم تناول الأطعمة التي تحتوي على املاح مثل الاجبان والمخللات وعدم تناول الأطعمة التي تحتوي على البوتاسيوم مثل الموز والطماطم والمانجو والمشمش والخوخ

ايضاً شرب البدائل الصحية مثل عصير الليمون وتناول الخضروات والفواكه منخفضة البوتاسيوم الصحية مثل الأرز والبصل والجزر والبطيخ والخس والتفاح والعنب والشعرية والكمثرى

مع تحديد كميات محدودة من البروتين على حسب الحالة التي تستدعي وخاصة أصحاب الفشل الكلوي كما عليهم عدم التعرض للشمس لفترة طويلة اثناء الصيام ل تجنب الجفاف ودرجة الحرارة وتقليل الأطعمة التي تحتوي على دهون لأنه أصحاب الكلى معرضين للإصابة ب امراض القلب والشرايين

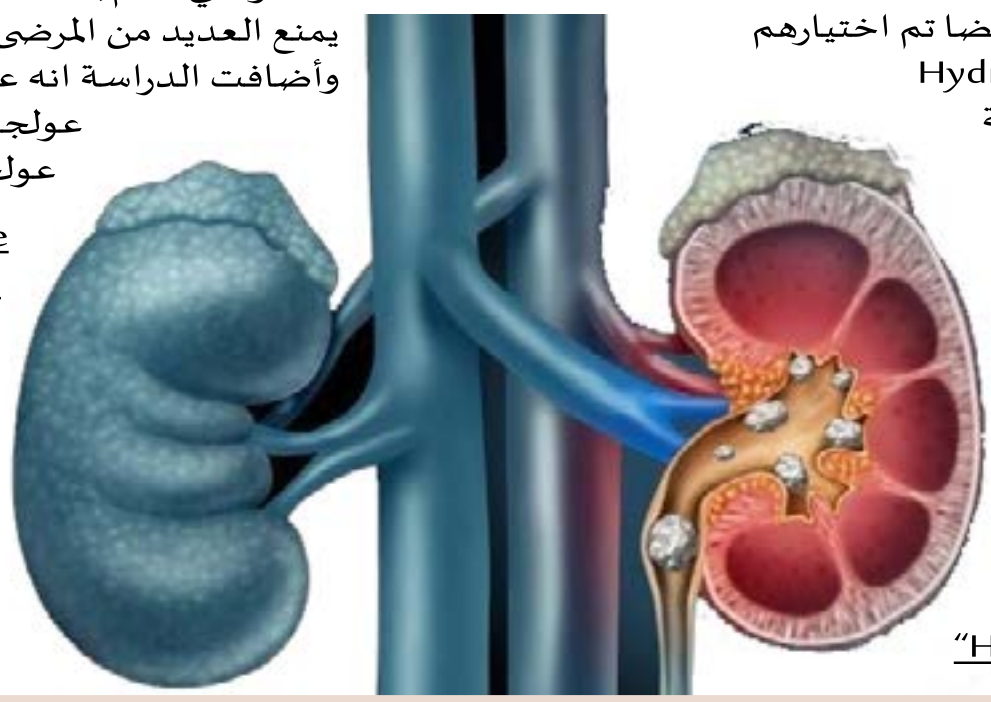
اما ب النسبة ل الأشخاص الاصحاء لا توثر سلبا عليهم

د.ص/ أمل العريفي

دراسة

اثبتت دراسات حديثة ان دواء "Hydrochlorothiazide" الذي كان فعالا لفترة طويلة لوقف تكرار حصوات الكلى المحتوية على الكالسيوم لم يكن فعالا في معدل تكرار الحصوات في تجربة "NOSTON"" العشوائية ,حيث كان معدل الحصوات خلال 3 سنوات متشابهة بين 416))مريضا تم اختيارهم عشوائيا لتلقي دواء Hydro-chlorothiazide بجرعة 12.50) مجم)او(50 مجم) يوميا او كعلاج وهمي مما جعلها غير فعالة ,وتعتبر هذه الدراسة اول دراسة حديثة للوقاية من تكرار حصوات الكلى باستخدام ادوية عائلة "Thiazide"

حيث أظهرت أن دواء "Hydrochlorothiazide"



لا يمنع تكرار حدوثها بشكل فعال إضافة الى انه يعرض المرضى لخطر الأثار الجانبية مثل:(نقص بوتاسيوم الدم ,نقص صوديوم الدم ,فرط كالسيوم الدم ,فرط سكر الدم ,فرط حمض اليوريك في الدم ,فرط الدهون في الدم) فخطر الإصابة بمثل هذه الحالات يمنع العديد من المرضى من تناول هذه الأدوية وأضافت الدراسة انه عند مقارنة المرضى الذين عولجوا بدواء وهمي بأولئك الذين عولجوا بدواء

"Hydrochlorothiazide" "حيث وجد ان المرضى الذين تمت معالجتهم بدواء "Hydrochlorothiazide" " لديهم مستويات اقل من الكالسيوم في البول مما يحفز تكوين الحصوات لدى مرضى الكلى ..

د.ص / عمر الحداد

صحتك في شهر رمضان

الأطعمة التي يجب تناولها في رمضان

يجب التنوع واتباع نظام غذائي متوازن يشمل:

١/الخبز الحبوب ومنتجات الحبوب المتنوعة

٢/الفواكه والخضروات

٣/اللحوم والدواجن الخالية من الدهون

٤/الحليب والجبن والزبادي

٥/السكريات والدهون

ملاحظة :

يجب ان تكون بكميات محدودة وتحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية وب التالي تناولها محدود وكان النبي صلى الله علية وسلم يستهلك الأطعمة التي هي (تمر ولحم الظان والشوفان)

الكربوهيدرات هي من الأطعمة التي تساعد على إطلاق الطاقة ببط خلال ساعات الصيام وتوجد في الحبوب وبذور الشعير والقمح والدخن والسميد والعدس والأرز

النصائح المتبعة لشهر رمضان :

ماهي النصائح المتبعة اثناء تناول الوجبات خلال شهر رمضان

- نبدأ ب التمر والقهوة اتباع السنة النبوية ولما لها ستوفر الطاقة وبعدا السوائل لكي تتهيأ المعدة

-ان لا يكون الاكل دفعة واحدة ان يكون وجبات خلال الليل

-ان لا يكون شرب الماء على دفعة واحدة

-الطهي بالزيوت الغير مشبعة مثل الزيوت النباتية او زيت الزيتون بدلا من الزيوت التي ترفع الكوليسترول مثل الزيوت الحيوانية

-السحور يجب ان يحتوي على مكسرات وبوتاسيوم مثل الموز لأن البوتاسيوم يخفف العطش

-أخذ الأطعمة التي تحتوي على النشويات للحصول على الطاقة طول اليوم وتحتوي على الياف ← مثل الحبوب الكاملة والخبز والسكريات

- -اكل الأطعمة التي تعطي مصدر للطاقة مثل الكربوهيدرات والاطعمة التي تحتوي على سوائل لكي تمنح الرطوبة طول النهار

الأطعمة التي يجب تجنبها خلال شهر رمضان

الابتعاد وتجنب الأشياء التي تزيد من العطش مثل الجبن المالح والجبن الصلب وخاصة وقت السحور

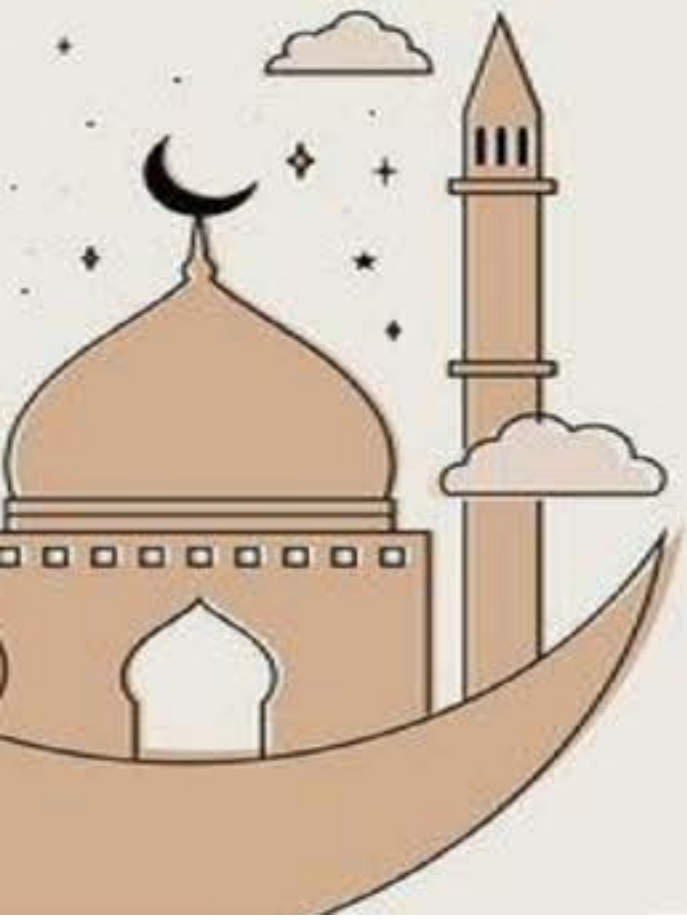
تجنب المخللات واللحوم المصنعة والزيتون

غذاء الأم الحامل في شهر رمضان

الخضار الغنية بالفيتامينات خاصة فيتامين B and C

والخضروات ذات الورق الخضراء وعصير البرتقال والاطعمة الغنية ب C الاوميغا٣ وتناول الفول السوداني والالياف لكي تشعر بالشبع والمكسرات وشرب كمية ثلاث لترات من الماء بين الإفطار والسحور لتجنب الجفاف وتناول الفواكه الغنية ب السعرات الحرارية مثل العنب والمانجو والتين والموز

كما يجب الابتعاد عن الأطعمة التي تؤدي الى الإجهاد مثل العسل والقرفة والبيبسي ثم الاكثار من التمر واللعابيات مثل الحلبة والملوخية وعدم الاكثار من تناول الكافيين والحليب الغير المبستر والابتعاد تماما عن المقليات



النصائح المتبعة لمرضى السكر

من المعروف أن مرضى السكر أكثر فئة عرضة للإصابة ب انخفاض وارتفاع السكر الدم في رمضان لذلك ينصح الأشخاص المصابون بداء السكري الذين يحتاجون الأنسولين للسيطرة على مرض السكري وذلك تحت اشراف الطبيب ويجب إعادة جدولة وتنظيم ادوية السكر والانسولين وفقا للتغير في وجبات الطعام خلال شهر رمضان كما يجب مراقبة وقياس المستوى الطبيعي للسكر بشكل مستمر والالتزام ب اخذ العلاج في المواعيد التي حددها الطبيب ...

الأطعمة المهمة

الاعتدال ب تناول الكربوهيدرات في وجبة المساء والاكثار من شرب السوائل بين الإفطار والسحور وتجنب الافراط في تناول الحلويات

اما في حال انخفاضه تناول قبل السحور بساعتين كوب محلى ب العصير تناول وجبة سكريات تعدل مستوى السكر ب الدم

تحذير في حال

تكرار حدوث غيبوبة السكر اثناء الصيام للمرضى الذين يعانون من عدم استقرار السكري ووجود تفاوت كبير بين نسبة السكر اثناء وبعد الصيام تناول وجبة الإفطار في هذه الحالة يمنع الصوم ويتم ضبط السكري

أعداد الصيدلانية

أمل العريفي وعايدة عمير

Ramadan Kareem

شر وعاء .....السمنة

بقلم
د.ص/ رشيد مرجان

(ما ملأ آدمي وعاء شرا من بطن بحسب ابن آدم آكلات يقمن صلبه فإن كان لا محاله فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه) حديث نبوي شريف إنها السمنة يا ساده إنه داء الاغنياء تُعَرَف السمنة بأنها تلك الحالة الطبية التي تتراكم فيها الدهون الزائدة بالجسم إلى درجةٍ تتسبب معها في وقوع آثارٍ سلبيةٍ على الصحة، مؤديةً بذلك إلى انخفاض متوسط عمر الفرد المأمول و إلى وقوع مشاكل صحيةٍ متزايدةٍ ويحدد الأفراد الذين يعانون السمنة بأنهم أصحاب مؤشر كتلة الجسم الأكثر من ٣٠ كجم/م٢ الاكل هو ابتلاع الطعام لتوفير الاحتياجات الغذائية الأساسية للإنسان لاسيما الطاقة والنمو ليبقى على قيد الحياه فإذا كان قليله يفي بالغرض فلا حاجة لكثيره بل ان كثيره مضر في الحديث السابق يحثنا نبينا محمد صلى الله عليه وسلم الى التقليل من الاكل لما للشبع الكامل والسمنة من مشاكل وأضرار كثيره صحيه ودينيه عاجله وآجله ظاهره وباطنه فالسمنة سبب لأمراض كثيره فتاكه وهذا أصل من أصول الطب وهو الوقاية من الامراض وتجنب أسبابها. خطورة السمنة هي في أن الدهون تدخل الاعضاء بسهوله فتسبب ضررها وتغير من شكلها وتعيفها عن وضيفتها. السمنة الان أصبحت العدو الاول للصحة لأن معظم الامراض المزمنة مثل السكر وأمراض القلب والمفاصل تزيد شيئا فشيئا بزيادة وزن الجسم هناك متلازمه اسمها متلازمة الاكل الليلي وهي من أكثر مسببات السمنة لذلك وجب التنبيه الى ضرورة التقليل من وجبة العشاء. أظهرت العديد من الدراسات ان الاشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أكثر عاطفيه وتفاعليه وكثيرا ما يميلون للوجبات الدسمة عندما يشعرون بالألم أكثر من أصحاب الوزن الطبيعي إضافة الا انه دائما ما وجد ان البدناء يواجهون مشاعر سلبيه بتكرار وبكثافه أكثر من الاشخاص اصحاب الوزن الطبيعي. من المفارقات الجميلة هو وجود هرمون الجوع الذي اسمه قريلين ghrelin الذي يحفز الشهية والذي يفرز من المعدة وأيضا وجود هرمون الشبع الذي معاكسه في الوظيفة واسمه لبتين leptin ويفرز من الخلايا الدهنية. السمنة لها علاقة في نقص نسبة فيتامين دال في الدم حيث أنها تؤثر سلبا على أيض وتخزين فيتامين دال. تم نشر دراسات غريبه تقول ان استهلاك المشروبات المحلاة بالسكر يلعب دورا أكبر من استهلاك الأغذية المحلاة بالسكر في السمنة ومبرر ذلك ان الجسم يلاحظ السكريات الصلبة ويحولها الى طاقة ولا يلاحظ السكريات السائلة او الذائبة فتتحول الى دهون. نشرت جمعية السمنة الأمريكية في اليوم العالمي للسمنة (٤ مارس) منشورا تنبأت فيه ان ٩.١ مليار شخص في العالم متوقع ان يعيشوا مع السمنة خلال عام ٢٠٣٥ اما مركز مكافحة الامراض (CDC (فقال ان السمنة انتشرت في الاطفال بنسبة ٤.١٢ ٪وفي المراهقين بنسبة ٦.١٧%. في ٢٠٠٥ بلغت التكلفة الصحية للأمراض المتعلقة بالسمنة في أمريكا ٢.١٩٥ مليار دولار ما يعادل ٦.٢٠ ٪ من إجمالي التكاليف الصحية عامة الصوم والسمنة ....

ما علاقة الصيام بالسمنة؟

الصيام يعتبر أفضل طريقه لمعالجة السمنة ... لماذا؟ لأنه يجعل الجسم يتأقلم على قلة الاكل وينضم الشهية و ينضم الكوليسترول فيجعل الجسم يعتمد على الكوليسترول والدهون كمصدر للطاقة وبهذا يقلل من خطورة الإصابة بأمراض القلب و السكتات الدماغية وايضا يجعل الجسم يحرق السموم ويزيلها ويخفض إنتاج الانسولين لأنه يحصل على الطاقة من دهون الجسم وهذا يجعل الجسم اكثر حساسيه للأنسولين ومن فوائده ايضا انه يعزز الصحة العقلية فهو تطهير للجسم وروحانيه للنفس فعند الصيام تظهر مستويات أعلى من الغندورين في الدم ما يجعلنا أكثر يقضه وسعادة الانسان بطبيعته تحكمه العادات فيصبح كأنه عبد لها والصيام يحرره من الانقياد لها ويعلمه المرونة والاقتصاد والتأقلم فهو يزكي النفس ويطهر الروح وينقي البدن من الشوائب في دراسة وجد ان الصيام يعالج السمنة ويقلل مقاومة الانسولين ويقلل دهون الكبد وفي دراسة أخرى لمجموعة أشخاص نصفهم صام لما يقارب الشهرين والربع صام لأقل من شهر والربع الاخير صام أكثر من شهرين وجد ان متوسط أوزانهم نقصت ٢.٢٨ كجم إن أفضل الاطباء في العالم هم الدكتور ريجيم و الدكتور هادئ و الدكتور مرح وان تقليل الطعام مع الهدوء والسرور علاج ناجح لا شك فيه لان السمنة مرض مزمن والبطنة تذهب الفطنة والهدوء متعه للقلب وعيد للروح والمرح سرور عاجل وغذاء نافع وكل هذا نجده في الصيام

دراسة جديده على دواء الامبروكسول انه يستخدم لألم الأعصاب.

كثيرا ما يستخدم أمبروكسول كعامل حال للبلغم في أمراض الجهاز التنفسي المرتبطة بزيادة إنتاج المخاط مثل التهاب الشعب الهوائية الحاد أو المزمن. علاوة على ذلك، يستخدم أمبروكسول موضعياً (معينات) لعلاج التهاب الحلق والتهاب البلعوم المرتبط بنزلات البرد. بالإضافة إلى تأثيرات الأمبروكسول على تنظيم المخاط وتأثيرات التخدير الموضعي، تم وصف مجموعة واسعة من الخصائص الدوائية المضادة للالتهابات للأمبروكسول في المختبر وفي الجسم الحي، بما في ذلك تثبيط أو إزالة المواد المؤكسدة والنيترو؟ الإجهاد ، وزيادة جزيئات الدفاع المحلية المشاركة في تكاثر فيروس الجهاز التنفسي ، والحد من السيتوكينات المنشطة للالتهابات وحمض الأراكيدونيك الفوقية....

في السنوات الأخيرة، اكتسب الأمبروكسول اهتمامًا بفائدته المحتملة في علاج آلام الأعصاب. كان البحث في هذا المجال بطيئًا ، على الرغم من الأدلة قبل السريرية الواضحة لدعم آلية عملها المسكنة الأولية - حصار قنوات الصوديوم ذات الجهد الكهربائي (v Na) في الخلايا العصبية الحسية. أمبروكسول هو مثبط متاح تجاريًا لـ v 1.8 Na ، وهو لاعب حاسم في الفيزيولوجيا المرضية لألم الأعصاب ، و v1.7 Na ، هدف مثير بشكل خاص لعلاج الآلام المزمنة.

د.ص/ محمد الشباعي

قلم صيدلي
PHARMACIST PEN FOR TRAINING
https;//pharmacistpen.com

تفريغ فيديوهات مادة ال THERAPEUTICS

Chapter of endocrine

Contraceptive Summary

د/ إبراهيم عبد القادر

اعداد / د. ص أنجد الصبري

Supervised by: *Pharmacist pen team*

telegram → https://t.me/pharmacistpen1

Facebook→ www.facebook.com/PharmacistPen

YouTube→ www.youtube.com/@pharmacistpen